

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



SENTIDO DE COHERENCIA Y FLOW ESTADO EN UN GRUPO DE ADULTOS  
RUNNERS Y NO RUNNERS

Tesis para optar por el grado de Licenciada en Psicología con mención en  
Psicología Clínica que presenta la Bachillera

KARLA MARIELA DE LOS MILAGROS MONTEJO SALDARRIAGA

ASESORA:

LENNIA MATOS FERNÁNDEZ

Lima, 2019

## **Sentido de coherencia y flow estado en un grupo de adultos runners y no runners**

### **Resumen**

El objetivo principal de esta investigación fue conocer la relación entre el sentido de coherencia y el flow en una muestra de 125 participantes, con edades entre los 20 y 58 años ( $M=38.58$ ,  $DE=10.82$ ) que viven en Lima Metropolitana y realizan distintas actividades en su tiempo libre. Para medir el Sentido de Coherencia se utilizó el cuestionario de orientación a la vida (SOC-13) creado por Antonovsky (1993) y adaptado por Saravia, Iberico, & Yearwood (2014); y para medir el flow, se utilizó el cuestionario de Flow Estado (EFE), creado por Jackson & Marsh (1996) y adaptado por Acha & Matos (2014), en el contexto peruano. Los resultados evidenciaron una asociación positiva y significativa entre el SOC total y el flow total ( $r=.18$ ). Asimismo, la muestra se dividió en dos grupos (grupo de runners y grupo de no runners) según el tipo de actividad en el tiempo libre que realizaban (running como actividad físico deportiva u otra como ver televisión, pasear, entre otros) y se hallaron diferencias significativas en los niveles de SOC entre el grupo de runners y el grupo de no runners (con mayor puntaje en el grupo de runners) con un efecto moderado ( $d=.44$ ). Sin embargo, no hubo diferencias significativas entre estos grupos en el caso del flow. Finalmente, no se hallaron diferencias significativas en SOC y flow según el sexo de los participantes. La investigación intenta explicar estos hallazgos, contribuyendo a la escasa investigación sobre estas variables.

**Palabras clave:** Sentido de coherencia, flow, adultos, actividad física, sexo.

## **Sense of coherence and flow state in a group of adults runners and no runners**

### **Abstract**

The main objective of this research was to study the relationship between the Sense of Coherence and Flow in a sample of 125 participants, aged between 20 and 58 ( $M=38.58$ ,  $SD=10.82$ ) who live in Metropolitan Lima (Peru) who practice different leisure activities during their free time. The instruments used were the Orientation to Life Questionnaire (OLQ-13), to measure the sense of coherence, created by Antonovsky (1993) and adapted by Saravia, Iberico, & Yearwood (2014); and the Flow State Scale (FSS), to measure the flow, created by Jackson & Marsh (1996) and adapted by Acha & Matos (2014) in Peruvian context. The results showed a positive and significant association between SOC and flow ( $r=.18$ ). Likewise, the participants were divided into two groups according if they practice or not physical activity during their free time (runners group and no runners group). significant differences were found in the SOC levels between the runners group and the no runners group (with the highest score in the runners group) with a moderate effect ( $d=.44$ ). However, there were no significant differences between these groups in the case of flow. Finally, no significant differences were found in SOC and flow according to the sex of the participants. This study tries to explain the findings, contributing to the scarce research among these variables in Peru.

**Keywords:** Sense of coherence, flow, adults, physical activity, gender

## Tabla de contenidos

Introducción	1
Método	15
Participantes	15
Medición	16
Procedimiento	20
Análisis de datos	21
Resultados	23
Análisis descriptivos	23
Análisis principales: correlaciones	23
Análisis secundarios: comparaciones de grupos	24
Discusión	27
Referencias	35
Apéndices	57
Apéndice A: Consentimiento informado para el Grupo de runners	57
Apéndice A: Consentimiento Informado para el Grupo de no runners	58
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos para el Grupo de runners	59
Apéndice B: Ficha de datos sociodemográficos para el Grupo de no runners	61
Apéndice C: Características sociodemográficas de la muestra	62
Apéndice D: Análisis preliminares: consistencia interna de los instrumentos	64
Apéndice E: Asimetría y curtosis de variables estudiadas	65
Apéndice F: Análisis de correlaciones por grupos	66

La adultez<sup>1</sup> es una etapa de desarrollo que implica la toma de decisiones fundamentales para la vida, es por ello que, coincide con la elección de una profesión, el acceso a la educación superior y la incorporación al mundo laboral (Alves de Paula, 2014; Barrera-Herrera & Vinet, 2017; Kail & Cavanaugh, 2015; Kuther & Burnell, 2018). El tener que afrontar mayores responsabilidades y cambios expone diariamente a los adultos a diversas fuentes de estrés (Jaggers, 2017; Ministerio de Salud [MINSA], 2018). El estrés, es el resultado de la tensión en el intento de responder a las demandas sin éxito, siendo experimentado de forma distinta de persona a persona, y que, a largo plazo, incide negativamente en la salud mental y física de los individuos (Arévalo & Padilla, 2017; Föhr, 2016; Qian, Yarnal, & Almeida, 2014).

Según un estudio de Ipsos (2018a; 2018b), se estima que en el Perú hay 6 267 900 adultos jóvenes (entre 21 y 35 años) que representan al 25% de la población, así como, 7.3 millones de adultos (entre 36 a 59 años). En la encuesta realizada por el Instituto Integración de Análisis y Comunicación (2015), los adultos participantes señalaron la presencia de estrés en sus vidas y, entre las principales fuentes de estrés de los peruanos se encontrarían las dificultades económicas (64%), problemas de salud (35%), responsabilidades en los estudios, trabajo y hogar (33%), inestabilidad laboral (31%) y las dificultades en las relaciones interpersonales (con padres, hijos y/o pareja). En esa línea, en el estudio de Gfk (2017) en 1244 personas mayores de 18 años, se encontró que el 65% de la muestra señala tener al menos un síntoma de estrés (dolor de cabeza o estomacal, dificultades con el sueño, angustia, entre otros), mientras que, el 21% señala tener 3 o más síntomas presentando algún nivel de estrés. Otras investigaciones han encontrado resultados similares en cuanto a la percepción de niveles medios y altos de estrés en adultos en distintos ámbitos (Carrillo, 2016; Chávez, 2016; Córdova, 2017; Luján, 2018; Mirando, 2018; Quispe, 2017; Quispe & Ticona, 2015; Sánchez, Loli, & Sandoval, 2015).

Las personas adultas cuentan con una serie de herramientas y recursos para afrontar el estrés. Uno de estos recursos es el uso adecuado del tiempo libre y de ocio, teniendo en cuenta que la población adulta a pesar de tener que cumplir con diversas actividades y responsabilidad, como el trabajo, tareas domésticas, entre otros, suelen tener tiempo libre en algún momento del

---

<sup>1</sup> Se suele dividir esta etapa de desarrollo en tres subetapas: adultez emergente, adultez temprana, adultez intermedia y adultez mayor, cada una con un determinado rango de edad (Papalia, Sterns, Feldman & Camp, 2009). En esta investigación, se ha tomado en cuenta a adultos jóvenes y adultos.

día o semana (Kail & Cavanaugh, 2015; Qian et al., 2014). Las actividades que se realizan durante el tiempo libre son actividades no asociadas al trabajo o a tareas domésticas y generan una sensación de desarrollo personal, diversión o relax, es por ello, que resultan beneficiosas para reducir o afrontar de mejor manera el estrés (Park & Kim, 2018; Zawadzki, Smyth, & Costigan, 2015). Sin embargo, factores como la personalidad y las circunstancias de vida influyen en las maneras en que se utiliza este tiempo libre y de ocio para lidiar con el estrés (Gajewska & Piskrzyńska, 2017; Ganesh et al., 2018; Park & Kim, 2018). En el caso de la personalidad, de acuerdo a distintos modelos, como el de los cinco factores, han sido estudiados en relación al tiempo libre, por ejemplo, investigaciones han encontrado una relación positiva entre la actividad física en el tiempo libre y las dimensiones de extraversión y conciencia, mientras que, actividades más sedentarias han sido asociadas positivamente con neuroticismo y negativamente con extraversión, conciencia y apertura (Przepiorka & Blachnio, 2017). En el caso de las experiencias de vida, se ha encontrado que aquellos con mayores presiones en el ámbito laboral (reducción de ingresos, cambio en las condiciones de trabajo o cambiar de trabajo) y la vida doméstica (embarazo, matrimonio, divorcio o separación) tienden a participar poco en actividad física en el tiempo libre; del mismo modo, circunstancias combinadas como el trabajo excesivo y tener una familia generarían poco tiempo para actividades de ocio, mientras que, la situación de desempleo podría generar o no oportunidades de desarrollar actividades de ocio en el tiempo libre (Engberg et al., 2012; Popham & Mitchell, 2006; Roeters, 2017).

Las opciones de actividades para realizar en el tiempo libre son muchas y entre las principales, actualmente se encuentran, el turismo, la recreación y los deportes; aunque, a diferencia de los niños y adolescentes, los adultos suelen preferir actividades que representen descanso y no demanden mucho esfuerzo, ya sea ver televisión, usar equipos electrónicos como Smartphones, leer libros o pasar tiempo con su familia y allegados (Gajewska & Piskrzyńska, 2017; Waters et al., 2016). Este tipo de actividades que suponen poco gasto energético, sumado a trabajos más sedentarios pueden desencadenar en estilos de vida poco saludables y el deterioro de la salud (Larsson & Wolk, 2019; Waters et al., 2016), siendo preferible, de acuerdo a varios estudios (Elhakeem et al., 2018; Hulteen et al., 2016; Toyoshima, Kaneko, & Motohashi, 2016; Waller et al., 2016), la realización de actividad física en el tiempo libre en forma de ejercicio o deporte para lidiar con el estrés y aportar a la salud de las personas.

La actividad física hace referencia a cualquier movimiento realizado con el cuerpo utilizando la energía disponible en el mismo; puede ser de manera espontánea, en el trabajo, ocio o movilidad; o dirigida a un propósito específico, en forma de ejercicio o deporte como correr, bailar, jugar fútbol, etc. (Malm, Jacobson & Isaksson, 2019). Sobre ella, se conocen sus múltiples beneficios (MINSA, 2015), desde el gasto energético (OMS, 2017); la reducción del desarrollo y aparición de diversas enfermedades, como enfermedades cardiovasculares, cáncer, entre otras; la mejora la condición cardiovascular y muscular, el control del peso y la reducción de los niveles de depresión y ansiedad (Föhr, 2016). Asimismo, es importante mencionar que la práctica de actividad física, por sí sola, se asocia fuertemente a la reducción y percepción del estrés, donde aquellas personas que realizan actividad física con regularidad tendrían mejores reacciones frente a los estresores (Carrera, 2015). Sin embargo, su práctica, en general, suele ser baja (Muñoz-Daw et al., 2016). Entre las principales razones que se mencionan para no realizar actividad física se encuentran: la falta de tiempo; la urbanización de las ciudades; la poca accesibilidad a espacios para realizar actividad física como parques o estadios; los costes económicos (para indumentaria); el contar un trabajo, especialmente trabajos de oficina; un mayor nivel educativo; la falta de compañía o pares para motivarse o no saber qué deporte o ejercicio realizar (Ganesh et al., 2018; Hulteen et al., 2016; Muñoz-Daw et al., 2016; Saravia, 2013; Tarqui-Mamani, Álvarez-Dongo, & Espinoza-Oriundo, 2017; Wang et al., 2019; Zafra-Tanaka, Millones-Sánchez, & Retuerto-Montalvo, 2013).

En el caso del Perú, según la investigación de Tarqui-Mamani et al. (2013), en 53 836 personas con una edad promedio de 34.8 años, se reportó que el 77.7% de la muestra presentaba un nivel bajo de actividad física. Zafra-Tanaka et al. (2013), presentaron que el 29.1% de su muestra, conformada por 30 280 personas mayores de 40 años, señaló que el esfuerzo físico que demanda su actividad diaria es leve. Por su parte, en un estudio posterior por Tarqui-Mamani et al. (2017), con una muestra de 10 653 peruanos entre los 15 y 69 años, se hallaron resultados parecidos, reportando bajos niveles de actividad física en el 75.8% de su muestra. Frente a ello, una actividad física que podría ser practicada en el tiempo libre, que ayudaría a manejar el estrés y mejorar la salud y, que se encuentra entre las cinco actividades preferidas por los adultos, de acuerdo al metaanálisis de Hulteen et al. (2016) en 40 estudios de 43 países, sería el running.

El running o fondismo amateur es una actividad física de carácter deportivo que, genera cambios positivos en las emociones de las personas; y, es una de las más populares debido a que su práctica es sencilla y económica, en la medida en que no requiere grandes cantidades de equipamiento especial, ofrece la posibilidad de ser realizada a cualquier hora y en cualquier lugar (Szabo & Abraham, 2012). En este sentido, se acomoda a la condición urbana de las grandes ciudades, ya que, aprovecha los espacios públicos existentes y se adapta a la falta de tiempo, entre las razones mencionadas, para no realizar actividad física (Wang et al., 2019). El running se encuentra más enfocado en clubes u organizaciones que intentan crear una suerte de movimientos culturales para promover las maneras en que las personas se involucran con el deporte, el ejercicio físico y estilos de vida saludables (Barnfield, 2016).

Así, mantener un estilo de vida saludable que incluya el aprovechamiento del tiempo libre para desarrollar conductas de salud como la actividad físico-deportiva favorecerá el poder lidiar con los estresores de manera efectiva (Horiguchi et al., 2016). Asimismo, el running como actividad físico-deportiva, lleva a pensar, en el marco de la salutogénesis (Lee et al., 2014; Lee et al., 2017; Messite & Warshaw, 2014; Wang et al., 2019). Esta perspectiva fue propuesta por Aaron Antonovsky (1979, 1987) y se centra en los orígenes y los factores protectores de la salud que fomentan el bienestar de los individuos y la población en general a partir de la pregunta: ¿Cuáles son los orígenes de la salud? (Mittelmark et al., 2017). La respuesta propuesta por esta teoría es el sentido de coherencia (SOC), definido como una orientación global hacia la vida que, permite percibirla como comprensible, manejable y significativa (Antonovsky, 1996). También, puede ser entendido como un complejo sistema de procesamiento de la información que ayuda a elegir las estrategias de afrontamiento más adecuadas en determinadas situaciones (Bonacchi et al., 2012; Moreno, Alonso, & Álvarez, 1997). Es la propuesta de una oportunidad para lidiar con el caos de la vida, es decir, poder manejarla y adaptarse a la misma de manera adecuada (Hochwälder & Saied, 2018; Mittelmark et al., 2017).

Se considera que el SOC puede ser relativamente estable, sin embargo, es moldeado por las experiencias a lo largo de la vida y algunos sugieren que puede ser aprendido (Kiat Tan, Wai-Chi Chan, Wang, & Vehviläinen-Julkunen, 2016; Vastamäki, Moser, & Ingmar, 2009). Según Antonovsky (1987), el SOC se estabiliza alrededor de los treinta años y, desde ahí, decae con el paso del tiempo, no obstante, esta hipótesis no ha sido comprobada, ya que se cuenta con estudios

que muestran resultados contradictorios y muchos han rebatido esta idea (Debska, Pasek, & Wilczek-Ruzyczka, 2017; Mittelmark et al., 2017; Silverstein & Heap, 2015; Volanen, 2011; Nilsson, Leppert, Simonsson, & Starrin, 2010; Odajima & Sumi, 2018). En general, él se enfocó en la manera de organizar el caos de la vida y en la importancia de los recursos de afrontamiento que permiten lidiar con los estresores (Guo et al., 2018; Volanen, 2011). El SOC sería aquello que permite movilizar los recursos generales de resistencia (GRR) que son factores psicosociales, materiales o biológicos de las personas o comunidades que ayudan a lidiar con los desafíos del ambiente o estresores, permiten a las personas mantener sus niveles de salud y bienestar y, apoyan, a su vez, al desarrollo del SOC (Juvinya-Canal, 2013; Mittelmark et al., 2017). En esta línea, mayores recursos de resistencia tendrían mayores posibilidades de fortalecer el SOC (Mattila et al., 2011; Rivera de los Santos et al., 2011; Moreno et al., 1997).

Según Horiguchi et al. (2016) el SOC es influido por múltiples factores como pueden ser el estilo de vida y las conductas de salud, el sexo, la edad y el estado de salud. Sobre el estilo de vida y las conductas de salud, Myrin y Lagerstöm (2006) señalan que estos tienen un gran impacto en la salud y, el SOC ayudaría a tener estilos de vida más saludables, cuando está presente en mayores niveles (Binkowska-Bury et al., 2016; García-Moya, 2014; Mattila et al., 2011; Nilsen, Bakke, Rhode, & Gallefoss, 2015). Sobre ello, como se mencionó anteriormente, mantener un estilo de vida saludable será crucial para lidiar con los estresores de manera efectiva (Horiguchi et al., 2016) y, entre las conductas de salud más conocidas, la práctica de actividad físico-deportiva es la que ha sido asociada a un SOC fuerte (Ahola et al., 2012; Løvlien, Mundal, & Hall-Lord, 2017; Lundström, Jormfeldt, Hedman Alström, & Skärsäter, 2019; Kuuppelomäki & Utiainen, 2003; Wainwright et al., 2007).

Así, estudios internacionales han investigado, de manera diversa, la asociación del SOC y la práctica de actividad físico-deportiva en población adulta con diferentes características. Por ejemplo, en Japón, Endo, Kanou y Oishi (2012), en un estudio comparativo realizado en estudiantes universitarios atletas y no atletas (entre 18 y 37 años), encontraron que, los atletas de su muestra fueron quienes presentaron un SOC mayor que los no atletas. En Lituania, Dumciene, Gedviliene y Mickevicius (2015), hallaron que los niveles de SOC mejoraban (incrementaban) en su muestra de 79 mujeres (con una edad promedio de 34.6 años) luego de seis meses de participar en un programa de entrenamiento físico. En Polonia, Ziółkowski et al. (2016), en una



muestra de personas con discapacidad física que practicaban actividad físico-deportiva en distintos niveles (como parte de su rehabilitación, durante su tiempo libre o a nivel de competencia), concluyeron que la práctica de actividad física se debe ajustar apropiadamente en personas que presentan discapacidad para que se pueda beneficiar e incrementar el SOC. En Noruega, Løvlien et al. (2017), encontraron que la práctica de actividad física durante el tiempo libre, en distintos niveles, se asociaba significativamente al SOC en una muestra de mujeres (entre 37 y 92 años) que sufrieron infarto al miocardio. Por último, en Suecia, Lundström et al. (2019), en su investigación con 65 personas adultas institucionalizadas que padecen trastornos mentales severos, descubrieron que aquellos con un SOC fuerte presentaban menores niveles de sedentarismo que los que presentaban un SOC débil.

En el Perú, son pocos los estudios encontrados que identifiquen la relación del SOC y la práctica de actividad físico-deportiva. Resalta el estudio de Saravia (2013), sobre la relación del SOC y prácticas de salud, que incluyen la práctica de actividad física, en la salud mental y física en una muestra de 448 estudiantes universitarios (entre 18 y 29 años) de Lima Metropolitana. Se encontró que, la actividad física y deportiva, era la segunda conducta, luego de la organización del tiempo libre que, junto con el SOC, predecía la salud física (Saravia & Chau, 2017). También, se señaló que, si bien el SOC tiene menor poder predictivo sobre la salud física, la asociación a la misma podría incrementar si los indicadores de salud física también miden componentes psicológicos (Saravia, 2013). En suma, la actividad física al tener reglas y presentar desafíos, representaría una de las experiencias de vida que fortalecería al SOC, como señala Antonovsky (1996), al ser una actividad consistente, con un balance de afrontamiento y estrés y, que involucra la toma de decisiones (Monma et al., 2017).

En relación a la variable sexo, no ha habido consenso sobre diferencias en los niveles de SOC. Si bien, se puede encontrar en la literatura estudios que señalan que los hombres presentan mayores niveles de SOC que las mujeres (Endo et al., 2012; Eriksson & Lindström, 2005; Moksnes & Lazarewicz, 2016; Nilsson et al., 2010; Nurullah, 2010; Faresjö, Karalis, Prinsback, Kroon, & Lionis, 2009) el efecto de estas diferencias en algunos estudios ha sido reportado como pequeño o no significativo (Eriksson & Lindström, 2005; Fernández-Martínez, Liébana-Presa, & Morán-Astorga, 2017; García-Moya, Rivera, Moren, & López, 2013; Hansen, Kristensen, Cederlund, & Tromborg, 2017; Volanen, Suominen, Lehlma, Koskenvuo, & Silverstein, 2007).

Por su parte, el estudio de Horiguchi et al. (2016) sobre la relación entre la conducta de comer [eating behavior] y el SOC, encontró que las mujeres de su muestra presentaron mayores niveles de SOC que los hombres, lo cual, podría deberse a los cambios en los ciclos hormonales de las mujeres que estaría alterando su respuesta frente al estrés. Asimismo, hay múltiples estudios que no han encontrado dichas diferencias en los niveles de SOC entre hombres y mujeres (Bronikowski et al., 2017; Faresjö et al., 2009; Lundström et al., 2019; Martinelli et al., 2015; Ochiai, Datou & Aoki, 2012; Rai et al., 2017; Ramasodi, 2016; Sardeli, Zompouli & Tsoukas, 2017).

Como se ha revisado, el modelo salutogénico se centró en el constructo de sentido de coherencia (SOC). Sin embargo, otros aspectos que proponía este modelo recibieron menos atención, entre ellos, la cuestión sobre otras respuestas a la pregunta por los orígenes de la salud que se planteó Antonovsky (1979), más allá del SOC (Mittelmark et al., 2017). Como señalan Mittelmark y Bull (2013), Antonovsky instó a considerar otras alternativas que complementaran su modelo. En esa línea, Lindström y Eriksson (2010) desarrollaron el modelo del paraguas de la salutogénesis donde reunieron aquellos conceptos y teorías de diversas disciplinas que se consideraban como salutogénicas; incluso, el propio Antonovsky (1996) señaló algunos constructos, que para él, están relacionados a la salutogénesis, como la resiliencia y el *hardiness*, ya que, ayudan al afrontamiento del estrés y preservan la salud de las personas (Lindström & Eriksson, 2006; Rivera de Ramones, 2019; Von Heimburg, 2010).

En el campo de la Psicología Positiva es donde más se han desarrollado conceptos dentro del contexto de la salutogénesis y que apuntan a la salud positiva como el *flow* (Von Heimburg, 2010). En ese sentido, el *flow* como uno de los constructos principales de ese campo, podría asociarse positivamente al SOC, al referir a un estado que permite experimentar sensaciones gratificantes y repercute en las experiencias y sensaciones de estrés como se explicará más adelante (Ballesteros, Freidin, Krause, & Borda, 2016; Lindström & Eriksson, 2006).

El *flow* es el constructo central de la Teoría de la Experiencia Óptima o de la Zona de Flujo propuesta por Mihaly Csikszentmihalyi (1975; 2010). A su vez, se encuentra inmerso en el desarrollo de la Psicología Positiva en relación a las emociones positivas y la motivación intrínseca (Contreras & Esguerra, 2006; Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, 2015; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hace referencia a un tipo de experiencia subjetiva y estado donde las

personas se encuentran absortas en la actividad que están realizando, por lo cual, otras cosas o situaciones no parecen importarles; siendo, la actividad placentera en sí misma (Csikszentmihalyi, 2010; 2014). Además, esta experiencia se produce durante una actividad en curso que presenta como antecedente un balance entre las habilidades de la persona y la demanda o desafío que exige la actividad; tiene una estructura que genera metas claras; y, es posible recibir retroalimentación inmediata del desempeño de la actividad (Bonaiuto et al., 2016). Puede ser experimentado en diversos tipos de actividades que pueden ser académicas, artísticas, laborales, deportivas, entre otras; aunque, se considera una experiencia rara en la vida diaria que no cuenta con mecanismos causales sino, con factores asociados a su ocurrencia conocidos como condiciones proximales (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Swann, 2016; Swann, Crust, & Vella, 2017).

Esta experiencia sería universal, en la medida en que, podría ser reconocida por personas de distintas culturas, edad, sexo y nivel socioeconómico (Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, 2015). Asimismo, sería en el tiempo libre, en el cual se realizan actividades de ocio que son motivadas intrínsecamente en donde se daría la oportunidad para experimentar *flow* si se reúnen las características necesarias, sugiriendo que las actividades de ocio que demandan cierto nivel de esfuerzo para su realización generan un momento oportuno para el *flow* (Chang, 2016; Cheng, Hung & Chen, 2016; Nakamura & Dubin, 2015). Finalmente, el *flow* se considera un elemento de salud, ya que, se asocia a resultados positivos a largo plazo como mayor compromiso, motivación intrínseca y bienestar (Jiménez-Torres, Godoy-Izquierdo, & Godoy García, 2012; Swann, Jackman, Schweickle, & Vella, 2019).

Nakamura y Csikszentmihalyi (2009) señalan que el *flow* está conformado por nueve elementos que se dividen en condiciones proximales o antecedentes y características de la experiencia o indicadores, sin embargo, no es necesario que se presenten las nueve dimensiones para experimentarlo (Hancock et al., 2019). Entre las condiciones proximales o antecedentes, para iniciar la experiencia de flow, se encuentran: el equilibrio entre la habilidad y el desafío, es decir, que existe un balance percibido entre las habilidades de la persona que realiza la actividad y la demanda de la situación (Stavrou et al. 2015); el establecimiento de metas claras, que refiere a las metas que se quieren lograr durante la actividad y que deben ser definidas y compatibles con los objetivos que se plantea una persona para poder experimentar *flow*; y, la presencia de

retroalimentación, que es la evaluación del progreso en la actividad y ayuda a identificar si se están logrando las metas planteadas en la dimensión anterior (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009; Sidorová, 2015).

Mientras que, entre las características de la experiencia subjetiva cuando ocurre el estado de *flow*, se encuentran: la combinación de acción y conciencia, ya que el involucramiento en la actividad es tan profundo que el actuar es espontáneo casi automático; concentración en la tarea actual, por la sensación de estar totalmente enfocado en lo que se está haciendo en el presente; sentido de control, porque la persona domina la situación y siente que puede hacerle frente; pérdida de la autoconciencia, que refiere a la falta de preocupación de lo que ocurre con uno mismo; transformación del tiempo, un sentimiento de que el tiempo se encuentra distorsionado; y, experiencia autotélica, donde la actividad que se realiza se considera gratificante en sí misma (Kawabata, 2018; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009). Todas ellas hacen referencia a una disposición o actitud de la persona, así como, de un estado de atención particular frente a las situaciones de la vida en el momento presente (De Sampaio Barros, Araújo-Moreira, Trevelin, & Radel, 2018; Huang et al., 2018; Weinberg & Gould, 1996). En general, de acuerdo a Izquierdo (2016) la experiencia de *flow* resulta beneficiosa en la medida en que posibilita la creatividad, ayuda a llegar al máximo rendimiento, permite el desarrollo del talento, incrementa la productividad, mejora la autoestima y, ayuda a disminuir los efectos del estrés aportando a la salud.

El *flow* ha sido asociado, así como el SOC, a la actividad física; empezando con estudios de corte cualitativo, para verificar si el modelo del *flow* se aplicaba al deporte (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999), ello, derivó en el desarrollo de instrumentos que permitieron su medición y estudio (Orta-Cantón & Sicilia-Camacho, 2015). En adelante, se han realizado estudios en diferentes países sobre esta asociación (Chang, 2016; Elbe, Strahler, Krstrup, Wikman, & Stelter, 2010). En España, Fernández, Godoy-Izquierdo, Jaenes, Bohórquez y Vélez (2015) realizaron un estudio en 170 varones corredores de maratón (entre los 19 y 71 años) para indagar sobre las experiencias de *flow* tanto durante los entrenamientos como en las competencias. Encontraron que, en su muestra, se experimentaron episodios intensos de *flow* y, que las experiencias eran distintas según el tipo de actividad realizado, no necesariamente en episodios de competencia.

En el estudio de Swann et al. (2017), de corte cualitativo, realizado en 26 atletas de élite y subélite (entre los 21 y 48 años) de diferentes países (Inglaterra, Irlanda, Holanda, Escocia, Nueva Zelanda y Alemania) y que realizan distintas actividades físico-deportivas (bádminton, maratones, deportes al aire libre, deportes de alto riesgo, entre otros), se encontraron que en contextos específicos de buen rendimiento se reportaba la experiencia de *flow* y estos, se caracterizaban por ser contextos novedosos, de incertidumbre o experimentación. En Canadá, Bernardi, Bellemare-Pepin y Peretz (2018), evaluaron a 40 participantes (con una edad promedio de 26.2 años) en un diseño experimental de cuatro fases que involucraba la práctica de danza presentada de distintas maneras; concluyeron que el bailar libremente guiados por la música incrementaba la experiencia de *flow* comparado con las otras condiciones experimentales. Sidorová (2015), en su estudio enfocado en la práctica del *surf* en dos grupos de individuos, 69 surfistas (entre 20 y 47 años) y 70 no surfistas (entre 18 y 50 años) de República Checa y Eslovaquia no encontró diferencias significativas en los niveles de experiencia de *flow* entre el grupo de surfistas y el grupo de no surfistas que realizan otras actividades de ocio.

En el Perú, estudios sobre *flow* y actividad física son el realizado por Shimokawa (2016) en 140 deportistas (entre 10 y 25 años) pertenecientes a clubes e instituciones deportivas (fútbol, fútbol, natación, softbol y vóley). Este autor estudió la relación del deporte con el *flow* y los estados de ánimo encontrando que el vigor fue el único que se asoció significativa y positivamente con ocho de las nueve dimensiones del *flow*. Asimismo, el estudio de Natalini (2018) en 138 estudiantes universitarios (con una edad promedio de 18.2 años) que realizan actividad física en su tiempo libre, reporta una asociación positiva entre la práctica de actividad física y meditativa y el *flow*, considerándola una actividad propicia para que ocurra esta experiencia.

Si bien se ha señalado que el sexo no es una variable que afecta la experiencia de *flow*, al ser un fenómeno universal, estudios revisados han encontrado resultados diversos. En el estudio de Jiménez-Torres et al. (2012), realizado en España con una muestra de 101 jóvenes (entre los 16 y 20 años) se encontró que los hombres de la muestra experimentaron mayores niveles de *flow* que las mujeres en la práctica de actividad físico-deportiva extraescolar. Mientras que, el estudio de Chang (2016) en una muestra taiwanesa, también halló que los hombres mostraban mayores niveles de *flow* que las mujeres en la participación en deportes extremos; al igual que en la investigación de Bervoets (2013) sobre niveles de *flow*, *mindfulness* y *self-talk*. Sin embargo, esto

no ocurrió en el estudio de Bonaiuto et al. (2016) sobre la relación del *flow* y la identidad de lugar; que refiere a una dimensión del *self* y a la construcción de la identidad personal del individuo en relación al entorno físico en el que se desarrolla, donde los efectos del sexo no tuvieron impacto en la experiencia de *flow* de los participantes de su muestra griega e italiana. En este sentido, el efecto y relación entre la variable sexo y el *flow* necesita mayor investigación (Bonaiuto et al., 2016).

Luego de describir ambos constructos, se puede señalar que tanto el SOC como el *flow* guardarían relación entre sí por los contextos en los que cada uno se ha desarrollado; el SOC a través de la salutogénesis y la promoción de la salud y, el *flow*, dentro de la teoría de la experiencia óptima y la psicología positiva. De acuerdo a Mittelmark et al. (2017) se puede relacionar al SOC con lo propuesto por la psicología positiva, aunque, consideran que aún falta más desarrollo de esta última; sin embargo, se podría crear un puente que logre relacionar ambos modelos llegando a desarrollar una psicología positiva salutogénica. Esto, debido al mayor poder explicativo que podrían proveer en la línea de la promoción de la salud y el bienestar y, el enriquecimiento mutuo entre ambas teorías (Mittelmark et al., 2017).

En esta misma línea, Sagy, Eriksson y Braun-Lewensohn (2015) señalan que los conocimientos derivados de la salutogénesis pueden servir para entender mejor las raíces de la psicología positiva, ya que, ambas buscan el cambio de paradigma hacia la salud positiva. Es por ello, que tanto el SOC como el *flow* se encuentran bajo el paraguas de la salutogénesis de Lindström y Eriksson (2010).

Así nivel teórico se sugiere su relación y la hipótesis con más fuerza es la brindada por Lutz (2009) y es retomada por algunos estudios (Hirao & Kobayashi, 2013; Iida & Oguma, 2013). Según esta hipótesis, tanto el SOC como el *flow* serían parte de la misma dinámica y no solo constructos complementarios, siendo el SOC el resultado de la suma de varias experiencias de *flow* a lo largo del tiempo (Lutz, 2009). Sin embargo, no se han encontrado estudios que comprueben esta hipótesis y se han hallado escasos estudios sobre la relación entre ambos constructos (Granados, 2018; Natalini, 2018). Otra hipótesis sugiere que la relación entre los constructos de la psicología positiva -donde se encuentra el *flow*- y, el bienestar es mediado por el sentido de coherencia (Mittelmark et al., 2017), no obstante, tampoco se han encontrado estudios que comprueben y apoyen esta hipótesis.

El único estudio empírico a nivel internacional encontrado es el realizado en practicantes de Tai Chi en Japón por Iida y Oguma (2013), el cual, se basa en la hipótesis de Lutz (2009), mencionada anteriormente. Ellos sugieren la existencia de una variable mediadora entre ambos constructos que consideran es el IKIGAI<sup>2</sup>. Por otra parte, el SOC se ha vinculado de manera indirecta con el constructo de *flow* a través de estudios sobre la personalidad autotélica<sup>3</sup> señalando que esta personalidad tendría un impacto positivo en el SOC (Hirao & Kobayashi, 2013).

En Perú, se encuentra la investigación de Natalini (2018), que estudió la relación entre el SOC y el *flow* estado en estudiantes universitarios de primer año que practican actividad física y meditativa en su tiempo libre. Halló una relación directa entre el SOC y el *flow* y sus dimensiones, con ello, considera que el SOC y *flow* se relacionan en tanto son constructos que centran en la persona y en el reconocimiento y uso de sus recursos. Además, se encuentra el estudio de Granados (2018) en personas que realizan teatro musical, que también reportó una relación significativa entre las dimensiones del SOC y algunas dimensiones de *flow* disposicional, señalando, nuevamente, la importancia del reconocimiento de los recursos que llevan a las personas al disfrute de las actividades.

Finalmente, este estudio busca brindar información sobre la relación entre ambos constructos relacionados al estrés y los estresores, tanto en su amortiguación, afrontamiento y reporte subjetivo del mismo (Ballesteros et al., 2016), lo cual, se hace esencial para mantener una buena salud psicológica en las personas como señalan Iida y Oguma (2013), especialmente en la población adulta, como señaló anteriormente (Dumciene, Gedviliene, & Mickevicius, 2015; Endo et al., 2012; Løvlien et al., 2017; Lundström et al., 2019; Swann et al., 2017; Ziółkowski et al., 2016). Esto, podrá apoyar lo encontrado en estudios anteriores y será un acercamiento de la relación entre el SOC y el *flow*.

Asimismo, la inclusión de la variable actividad física como conducta de salud ayudará a comparar qué relación guarda con el SOC y *flow* y cómo su presencia en un estilo de vida saludable se relacionaría con beneficios para la salud y la construcción de herramientas psicológicas para el afrontamiento del estrés y estresores como ha sido reportado por los estudios

---

<sup>2</sup> Constructo de origen japonés vinculado al constructo razones para vivir (Iida & Oguma, 2013).

<sup>3</sup> Aquella personalidad que tiene facilidad de experimentar flow (Hirao & Kobayashi, 2013).

presentados (Ahola et al., 2012; Løvlien et al., 2017; Lundström et al., 2019; Kuuppelomäki & Utiainen, 2003; Saravia, 2013; Wainwright et al., 2007).

Por todo lo anterior, el objetivo principal de este estudio se centrará en analizar la relación entre el sentido de coherencia (SOC) y la experiencia de *flow* estado en un grupo de adultos *runners* y no *runners* de Lima Metropolitana. Además, se buscará analizar si existen diferencias en los niveles de SOC y *flow* entre un grupo de adultos que realizan actividad física moderada en su tiempo libre (grupo de *runners*) y un grupo de adultos que no realiza actividad física en su tiempo libre (grupo de comparación). Finalmente, se analizará si hay diferencias en los niveles SOC y *flow* según el sexo de los participantes.

En base a la evidencia expuesta anteriormente, se espera encontrar que el sentido de coherencia se asocie positivamente al *flow*; asimismo, se espera encontrar mayores niveles de SOC y *flow* en el grupo de *runners* a diferencia del grupo no *runner*. Por último, se espera que no haya diferencias en los niveles de SOC y *flow* entre hombres y mujeres, apoyando a las propuestas teóricas y buscando explorar qué ocurre con la muestra estudiada en comparación con los resultados diversos encontrados en otras investigaciones. Para recolectar información sobre las variables antes mencionadas, se diseñó una investigación de corte cuantitativo, donde se evaluó de manera virtual a adultos que realizan actividad física en su tiempo libre (grupo de *runners*), así como adultos que no realizan actividad física en su tiempo libre (grupo de no *runners*) en Lima Metropolitana.





## Método

### Participantes

La muestra total estuvo conformada por 125 personas entre los 20 y 58 años ( $M=38.58$ ,  $DE=10.82$ ) siendo 70 hombres (56%) y 54 mujeres (43.2%)<sup>4</sup> los cuales fueron divididos en dos grupos (grupo de *runners* y grupo de comparación) según la realización de actividad física (práctica de *running*) o no.

La muestra del grupo de *runners* estuvo conformada por 62 personas que practican *running*. Las edades de los participantes oscilaron entre los 20 y 56 años ( $M=37.60$ ,  $DE=10.85$ ). Del total de participantes, 39 (62.9%) fueron hombres y 22 (35.5%) fueron mujeres. Sobre su grado de instrucción, en su mayoría, contaron con estudios universitarios completos (69.4%). Acerca de las razones para empezar a correr, 41.9% de los encuestados señalaron que empezaron a correr por diversión, 25.8% por temas de salud, 11.3% por el cuidado de la apariencia, 11.3% señalaron otros motivos para empezar a correr y 9.7% por competencia. Acerca del tiempo que llevan unidos a un grupo de *running*, este osciló entre 1 y 72 meses ( $M=18.32$ ,  $DE=17.94$ ). El 100% de los participantes sigue corriendo en la actualidad. En promedio, corren 3.6 días a la semana ( $DE=1.23$ ), siendo 75.31 minutos ( $DE=31.72$ ) el tiempo promedio de duración de cada sesión de entrenamiento. El 61.3% de las personas que integraron la muestra, afirmaron practicar algún otro deporte o ejercicio además del *running*. Entre las distintas actividades físicas practicadas se encuentran el yoga, natación, ejercicios funcionales, ciclismo, entre otros (Ver Apéndice C). Los criterios de inclusión de los participantes de este grupo fueron: entrenar en algún grupo de *running*, ser mayores de 18 años y no ser estudiantes universitarios. La participación en el estudio fue voluntaria, previa aceptación de un consentimiento informado (Ver Apéndice A).

Por su parte, la muestra del grupo de comparación estuvo conformada por 63 adultos, cuyas edades oscilaron entre los 23 y los 58 años ( $M=39.54$ ;  $DE=10.78$ ). Participaron 32 mujeres (50.8%) y 31 hombres (49.2%). Reportaron, en su mayoría, contar con el grado de instrucción: universitaria completa (55.6%). Entre las actividades que realizan en su tiempo libre mencionaron ver televisión, películas y series, leer, salir a pasear, entre otros (Ver Apéndice C). Los criterios

---

<sup>4</sup> Una persona que conformó la muestra de este estudio prefirió no indicar su sexo.

de inclusión de los participantes para este grupo fueron: no pertenecer a algún grupo de *running* recreativo, ser mayores de 18 años, no ser estudiantes universitarios y no realizar una práctica de actividad física moderada. La participación fue voluntaria, previa aceptación de un consentimiento informado (Ver Apéndice A).

## Medición

**Cuestionario de Orientación hacia la Vida (OLQ-13 o SOC-13).** Para medir el sentido de coherencia (SOC) se utilizó la versión abreviada del cuestionario de orientación hacia la vida desarrollado por Aaron Antonovsky (1993). Este instrumento cuenta con 13 ítems que se puntúan bajo una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 señala “nunca tuve este sentimiento”, mientras que, 7 señala “siempre tuve este sentimiento”, aunque se acomoda de acuerdo al contenido de cada pregunta (Antonovsky, 1993). De igual manera, presenta ítems que son puntuados de manera inversa (ítems 1, 2, 3, 7 y 10) (Antonovsky, 1987; Lizarbe-Chocarro, Guillén-Grima, Aguinaga-Ontoso, & Canga Armayor, 2016). Algunos de los ejemplos de los ítems de cada dimensión son: Para comprensibilidad, “¿tiene usted el sentimiento de que está en una situación poco familiar y no sabe qué hacer?”; para manejabilidad, “¿Cuán a menudo tiene usted el sentimiento de no estar seguro de poder mantenerse bajo control?”; y, para significatividad, “¿siente usted que no le importa lo que sucede a su alrededor?”.

De acuerdo a Mittelmark et al. (2017), las propiedades del SOC-13 han sido investigadas empíricamente en diferentes culturas y tipos de muestra. En esta línea, se señala, en el estudio de Eriksson y Lindström (2005), que este instrumento ha sido utilizado en 32 países en al menos 33 lenguas distintas. Asimismo, sobre el SOC-13, luego de una revisión de 127 estudios que lo utilizaron, se encontró que los valores del alfa de Cronbach de la escala oscilaron entre .70 y .92 (Eriksson & Lindström, 2005).

En este estudio se utilizó la adaptación realizada por Saravia, Iberico y Yearwood (2014) en estudiantes universitarios entre 18 y 29 años para el contexto peruano. Respecto a las propiedades psicométricas, obtuvieron un alfa de Cronbach para la escala total de .80. Mientras que, para cada dimensión del cuestionario los coeficientes de alfa de Cronbach fueron los siguientes: .63 para la escala de comprensibilidad, .59 para la escala de manejabilidad y .61 para la escala de significatividad. Otras investigaciones realizadas en Perú que utilizaron esta

adaptación obtuvieron los siguientes coeficientes de alfa de Cronbach: Torres (2014), en una muestra de pacientes que padecen cáncer de mama, obtuvo en la escala total un coeficiente de alfa de Cronbach .68; por su parte, Dávila (2015), en una muestra de estudiantes universitarios, obtuvo un alfa de Cronbach de .82 para toda la escala y, para la dimensión de comprensibilidad .62, la de manejabilidad .67 y la de significatividad .68. Asimismo, en el estudio de Montenegro (2016), en una muestra de enfermeras, en la escala total, obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de .78, mientras que, para comprensibilidad se obtuvo un alfa de .65 y para significatividad fue de .57, sin embargo, para la dimensión de manejabilidad se obtuvo un coeficiente de .39, considerado no confiable. Por último, Natalini (2018), obtuvo, un coeficiente de alfa de Cronbach de .83 para la escala total, .63 para comprensibilidad, .66 para manejabilidad y .69 para significatividad.

En la presente investigación, se recogieron evidencias de confiabilidad del SOC-13 en la muestra. La confiabilidad fue evaluada usando el método de consistencia interna, considerando, según Kline (2000), aquellos coeficientes alfa de Cronbach iguales o mayores a .70 como aceptables. En la escala total se obtuvo un coeficiente de alfa de Cronbach de .76.

Asimismo, las correlaciones elemento-total corregidas de la escala se consideraron aceptables e ideales, al ser mayores a .20 según Kline (2015) y mayores a .30 según Field (2009), con excepción de un ítem que presentó una correlación elemento-total corregida de .02 (ítem 1). Sin embargo, al eliminar dicho ítem, el coeficiente de alfa de Cronbach de la escala no resultaba afectado, es por ello, que se decidió mantener el ítem (ítem 1) para no alterar el contenido de la escala original y, más bien, se decidió reportarlo para que sirva a los autores de referencia (Ver Apéndice D).

Acerca de la validez, en la adaptación de Saravia et al. (2014) se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) para poder realizar comparaciones entre dos soluciones a la estructura del constructo: un solo factor y el planteamiento teórico de tres factores. La solución de tres factores fue la que presentó un mejor ajuste ( $RMSEA=.06$ ,  $CFI=.92$ ,  $SRMR=.05$ ). Además, se realizó un escalamiento multidimensional (MDS) de dos dimensiones para analizar el comportamiento de los ítems. Finalmente, tanto el AFC como el MDS señalaron que la solución de tres factores era el más adecuado modelo explicativo para el SOC en la muestra peruana, sin

embargo, se señaló que algunos ítems no se comportaron de una manera adecuada (ítems 1, 2, 5 y 11).

Bonacchi et al. (2012) señala que si bien, la escala, ha sido utilizada en la investigación y en la práctica clínica, su estructura factorial no es clara, y, en particular, el SOC-13, provee una medida global de SOC mas no una medida clara de sus tres componentes. Esto ha sido apoyado por otros estudios (Lerdal et al., 2017; Linblad, Sandelin, Peterson, Rohani, & Langius-Eklöf, 2016; Martin, Mastekaasa, Sørensen, Sandanger, & Kleiner, 2007) y, será la postura adoptada por la presente investigación, es decir, para los análisis, solo se hará uso del puntaje total de la escala de SOC, mas no se tomará en cuenta los puntajes obtenidos en cada dimensión.

Es necesario señalar que no es un objetivo del presente estudio, la exploración de las propiedades psicométricas de los instrumentos. Además, el tamaño de la muestra resultó ser una limitación, ya que, no permitió realizar un análisis factorial confirmatorio que permita corroborar lo verificado por Saravia et al. (2014). No obstante, como Saravia et al. (2014) recomiendan la utilización de tres factores, en esta muestra, se realizó un análisis factorial de componentes principales de rotación Varimax. Así, se solicitó la extracción de tres componentes, de acuerdo a lo propuesto por la teoría. Se obtuvo una medida de adecuación muestral Kaiser-Meyer-Olkin ( $KMO=.68$ ) que resultó aceptable (Hutcheson & Sofroniou, 1999), el test de esfericidad de Bartlett ( $\chi^2(78)=455,826, p < .001$ ) resultó significativo, los tres factores explicaron el 52.5% de la varianza, sin embargo, al momento de revisar las cargas factoriales, si bien se observó que los ítems presentan cargas factoriales adecuadas al ser mayores a .40 (Ferrando & Anginiano-Carrasco, 2010), se agrupaban en áreas distintas a las esperadas de acuerdo a lo propuesto teóricamente, encontrándose algunas cargas cruzadas, entre otras dificultades; por ello, se procedió a realizar el análisis solicitando la extracción de un factor, también recomendada por la literatura (Bonacchi et al., 2012). En esta solución se obtuvo un  $KMO=.68$ , el test de esfericidad de Bartlett ( $\chi^2(78)=455,826, p < .001$ ) resultó significativo y un factor explicó el 28.26% de la varianza, aunque, no es recomendable, resulta aceptable para los fines de este estudio. Además, las cargas factoriales de los ítems fueron consideradas adecuados oscilando entre .353 y .707, a excepción de un ítem (ítem 1) cuya carga factorial fue de .013, no obstante, se decidió mantener el ítem para conservar la escala original.

**Escala de Flow Estado (EFE, Jackson & Marsh, 1996).** Para medir el flow se utilizó la Escala de Flow Estado (Flow State Scale, FSS) desarrollada por Jackson y Marsh (1996). Este instrumento es un cuestionario de autorreporte que consta de 36 ítems y 9 escalas. Estas nueve escalas comprenden: Balance desafío-habilidad, fusión de acción y conciencia, metas claras, retroalimentación, concentración en la tarea, sensación de control, pérdida de la autoconciencia, transformación del tiempo y experiencia autotética. Éstas se responden utilizando una escala likert de 7 puntos, donde 1 señala “completamente falso” y 7 “completamente verdadero”. En la escala original se obtuvo en las diferentes áreas coeficientes de alfa de cronbach entre .80 y .86 (Jackson & Marsh, 1996). Algunos ejemplos de los ítems contenidos en la prueba son: “Sabía claramente lo que quería hacer”, “sentía un control total de lo que estaba haciendo”, “encontré la experiencia muy gratificante”.

Para esta investigación, se utilizará la adaptación de la EFE realizada por Acha y Matos (2014) en una muestra peruana con 194 estudiantes de arte de una universidad de Lima Metropolitana. Sobre las propiedades psicométricas, encontraron para la escala total un alfa de Cronbach de .93, mientras que, los coeficientes alfa de Cronbach de cada dimensión se encontraron entre .75 y .88. En otra investigación realizada en Perú que utilizó esta adaptación en estudiantes universitarios se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de consistencia interna de la escala total de .73, mientras que, los coeficientes de confiabilidad de las distintas áreas se encontraron entre .73 y .85 (Alfaro, 2016). Asimismo, en el estudio de Natalini (2018), se encontró un alfa de Cronbach de .95 para la escala total y entre .70 y .75 para los nueve componentes de las escalas.

En este estudio, los coeficientes alfa de Cronbach para la escala total y las escalas de balance desafío-habilidad, metas claras y retroalimentación fueron de .92, .67, .83 y .91, respectivamente. Fueron aceptables según los criterios de Kline (2000), menos la dimensión balance desafío-habilidad (.67), sin embargo, se seguirá utilizando en los análisis posteriores para los fines de esta investigación (Bojórquez, López, Hernández, & Jiménez, 2013). Por otro lado, las correlaciones elemento-total corregidas de las escalas se consideraron aceptables e ideales (Ver Apéndice D).

Para evaluar la validez del instrumento, en la adaptación de Acha y Matos (2014) se realizó un análisis factorial confirmatorio obteniendo un ajuste adecuado ( $RMSEA=.05$ ,  $CFI=.98$ ,  $SRMR=.09$ ) según los criterios señalados por Hu y Bentler (1999).

López (2006) señala sobre el modelo de las nueve dimensiones en que se basa la EFE que, las dimensiones no son independientes entre sí, sino que tienen un efecto en los niveles de profundidad en que se experimenta el *flow*; a partir de ello, el puntaje de *flow* total, en general, es el que daría un mejor alcance del nivel de la experiencia. Sumado a ello, Swann et al. (2012), señalan que no necesariamente se presentan todas las dimensiones de la escala al experimentar *flow*. Por ello, en esta investigación se utilizará el puntaje total de *flow*, así como los puntajes obtenidos en las escalas más importantes que permiten la experiencia de *flow*, para realizar los análisis principales (balance desafío-habilidad, metas claras y retroalimentación). Esto último, debido a que, a nivel conceptual y empírico, estas tres dimensiones corresponden a los facilitadores de la experiencia y son centrales en este modelo de *flow* (Fullagar, Knight, & Sovern, 2013; Rodríguez, 2009; Sidorová, 2015).

### **Procedimiento**

Primero, se realizó el contacto con los grupos de *runners* a través de la red social *Facebook*. Se buscó establecer comunicación con los coordinadores de los mismos para poder generar una alianza que permita tener un mejor acceso a la muestra objetivo. Se coordinó una reunión para asistir a alguno de los entrenamientos y, así, poder explicar los objetivos del estudio e invitar a participar en el mismo a la mayor cantidad de personas. Allí, se explicó a rasgos generales el estudio y se absolvieron las dudas que tuvieron al respecto. Posteriormente, se trabajó en conjunto con los coordinadores para hacer llegar los instrumentos de manera virtual a los participantes.

El consentimiento informado, la ficha de datos sociodemográficos y los dos instrumentos utilizados en la presente investigación: SOC-13 y EFE fueron presentados a través de la plataforma virtual *Google Forms*. El enlace directo al mismo fue enviado a través de un correo electrónico junto con una invitación para participar del estudio. Cada tres días se realizó el reenvío de la invitación, y se mantuvo el contacto con los coordinadores de los grupos que aceptaron participar, para que, en los distintos medios de comunicación que se manejen con los miembros de sus grupos, se realice un recordatorio para que ellos participen de la investigación.

En el caso del grupo de no *runners*, el contacto con los participantes se realizó a través de un muestreo no probabilístico por bola de nieve. Se contactó personas que tuvieran características similares a los participantes del grupo de *runners*, exceptuando a aquellas personas que realizaran actividad física moderada y, se les envió una invitación a participar al estudio a través de redes sociales. Con ello, se les pidió compartir la invitación con otras personas que encajaran en el perfil. Así, como con el grupo de *runners*, todos los instrumentos fueron presentados a través de la plataforma virtual *Google Forms*, siendo modificados el consentimiento informado y la ficha de datos sociodemográficos (Ver Apéndice A).

### **Análisis de datos**

Los datos de la presente investigación fueron analizados utilizando el paquete estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences* v. 24). Primero, se analizaron las propiedades psicométricas de ambos instrumentos (SOC-13 y EFE). Para ello, se verificó la confiabilidad de las escalas y sus dimensiones mediante el alfa de Cronbach. Para el SOC-13 se analizó la confiabilidad de los puntajes totales de la escala. Asimismo, de la EFE, se realizó el análisis de confiabilidad de la escala total, así como de tres de las nueve dimensiones que la componen y se consideran el núcleo del *flow* (balance desafío-habilidad, metas claras y retroalimentación).

Luego, se utilizaron los coeficientes de asimetría ( $<|3|$ ) y curtosis ( $<|10|$ ) como indicadores descriptivos para verificar en las variables la posible existencia de casos extremos de falta de normalidad (ver apéndice E). Después, se realizaron análisis descriptivos para poder sistematizar las características de la muestra usando las variables sociodemográficas.

Para el objetivo general, se realizaron correlaciones usando el estadístico Pearson para poder conocer la asociación entre las variables del estudio, es decir, entre el sentido de coherencia y el *flow*, así como las tres dimensiones de *flow* consideradas para esta investigación.

Para el primer objetivo específico, se realizaron análisis de diferencias en SOC y *flow* entre el grupo de *runners* y el grupo de comparación. Para ello, según la distribución de los datos se utilizó el estadístico t-student.

Finalmente, para el segundo objetivo específico, se analizaron las diferencias significativas entre el SOC y el *flow* según el sexo de los participantes de la muestra total. En este



caso, se utilizó la prueba de t-student para muestras independientes al contar los datos con una distribución normal.



## Resultados

Se presentarán los resultados obtenidos en esta investigación, empezando por lo obtenido para el objetivo general y, luego, para los objetivos específicos planteados.

Es necesario señalar que, para el objetivo general, se realizaron los análisis de correlación con la muestra total y no por cada grupo de participantes (grupo de *runners* y no *runners*), ya que, el tamaño de la muestra al ser pequeño y contar con posibles datos extremos, estos, podrían influir en los resultados reduciendo el poder estadístico (Gogtay & Thatte, 2017). No obstante, a modo exploratorio se realizaron los análisis de correlación en cada grupo obteniendo resultados que apoyan el uso de la muestra total para el objetivo general (ver apéndice F).

### Análisis descriptivos

En la Tabla 1, se presentan los análisis descriptivos, específicamente, las medias y las desviaciones estándar de las variables de esta investigación.

Tabla 1

*Estadísticos descriptivos y correlaciones entre sentido de coherencia (SOC) y flow (N=125)*

	Medida	M	DE	1	2	3	4
1	SOC total	5.14	.79	-			
2	Flow total	5.77	.66	.18*	-		
3	Balance desafío-habilidad	6.06	.77	.35**	.72**	-	
4	Metas claras	6.19	.79	.28**	.76**	.68**	-
5	Retroalimentación	5.97	.93	.25**	.79**	.73**	.78**

Nota. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

### Análisis principales: correlaciones

En relación al objetivo general, se analizó la relación entre las variables de estudio y los componentes principales de una misma escala. Se utilizaron los criterios propuestos por Cohen (1992) y Field (2009) para establecer la magnitud de los coeficientes de correlación; así, se consideró como pequeña una correlación de .10, mediana una de .30 y grande o fuerte una de .50.

Sobre la relación entre las variables de estudio, en primer lugar, se halló una correlación significativa y positiva entre el sentido de coherencia y el *flow*, esto señala que, a mayor sentido de coherencia, mayor nivel de flow y viceversa. Sin embargo, fue una relación pequeña y ( $r=.18$ ). Asimismo, se hallaron asociaciones positivas y significativas entre el sentido de coherencia y los elementos principales de la experiencia de *flow*. En el caso de balance desafío-habilidad se halló una relación mediana y positiva, indicando que, a mayor SOC, mayor balance desafío-habilidad y viceversa; con metas claras hubo una correlación positiva y pequeña, señalando que, a mayor SOC, mayores metas claras y viceversa; y, con retroalimentación la asociación fue también positiva y pequeña, mostrando que, a mayor SOC, mayor retroalimentación y viceversa.

En el caso de las correlaciones intra escala, se encontró, como se esperaba, una relación positiva, significativa y fuerte entre el *flow* total y sus tres dimensiones principales (balance desafío-habilidad, metas claras y retroalimentación).

#### **Análisis secundarios: comparaciones de grupos**

En relación a los objetivos específicos, se recurrió a comparaciones de medias para analizar las diferencias entre las variables mencionadas. Para el primer objetivo específico se buscaba examinar las diferencias en los niveles de SOC y *flow* entre el grupo de *runners* y el grupo de comparación. De acuerdo a los resultados, se encontró que, en el caso del SOC, los participantes del grupo de *runners* presentaron mayores puntajes de SOC total que los participantes del grupo de comparación. Asimismo, el efecto de esta diferencia es moderado ( $d=.44$ ). Sin embargo, en el caso del *flow*, no se hallaron diferencias significativas entre los puntajes de *flow* total de ambos grupos (ver Tabla 2).

Tabla 2

*Diferencias en SOC total y flow total entre el grupo de runners y el grupo de no runners*

	Runners (n=62)		No runners (n=63)		<i>t(gf)</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
SOC total	5.31	0.83	4.97	0.73	2.446(123)	<b>.016</b>
<i>Flow</i> total	5.84	0.65	5.70	0.66	1.170(123)	.244

Para el segundo objetivo específico, se buscaba analizar las diferencias en los niveles de SOC y *flow* en función de la variable sociodemográfica sexo. No obstante, no hubo diferencias significativas en SOC y *flow* entre hombres y mujeres de la muestra (Ver Tabla 3).

Tabla 3

*Diferencias en SOC total y flow total según el sexo de los participantes*

	Mujeres (n=54)		Hombres (n=70)		<i>t(gf)</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
SOC total	5.13	0.76	5.13	0.82	-0.003(122)	.998
<i>Flow</i> total	5.72	0.74	5.78	0.58	-0.519(122)	.605

Como se observa en la Tabla 3, incluso a nivel descriptivo, se aprecia que tanto hombres como mujeres presentaron una media de puntajes similares.



## Discusión

El presente estudio buscó investigar la relación entre el sentido de coherencia (SOC) y el *flow* en un grupo de adultos de Lima Metropolitana que realizan actividades de ocio en su tiempo libre (deportivas y de otra índole). Los resultados encontrados van en línea con lo sugerido a nivel teórico, acerca de la asociación positiva del SOC con otros constructos que aporten a la salutogénesis<sup>5</sup> (Gebriné et al., 2019; Lundström et al., 2019; Moksnes & Lazarewicz, 2016; Lutz, 2009; Mittelmark et al., 2017; Saravia, 2013; Wainwright et al., 2007), en este caso, el *flow*; así como, con la escasa evidencia empírica encontrada sobre la relación de ambos constructos (Granados, 2018; Hirao & Kobayashi, 2013; Iida & Oguma, 2013; 2014; Natalini, 2018). Además, se observó que el grupo de *runners* presentó mayores niveles de SOC que el grupo de no *runners*, como se esperaba, aunque, esto no ocurrió en el caso del *flow*. Por último, se apreció que tanto hombres como mujeres de esta muestra presentaron niveles similares de SOC y *flow*.

En primer lugar, sobre la asociación positiva entre el SOC y el *flow*, esta, se podría entender desde el planteamiento teórico de ambos constructos en la medida en que, se asemejan en sus componentes y características (Antonovsky, 1979; 1987; Bonaiuto et al., 2016; Csikszentmihalyi, 1975; 2014; Lundberg & Tovainen, 2019; Monma et al., 2019; Sidorová, 2015; Stormoen, Bjørnøy, Eikeland, Wold, & Diseth, 2015). Esto, también ha sido sugerido por Natalini (2018) respecto a el énfasis de ambos constructos en el reconocimiento de recursos y el afrontamiento exitoso de las situaciones. James (2019), por su parte, menciona que estos dos constructos se basan en la percepción, la atención selectiva y la concentración en una tarea conduciendo al compromiso en la misma. En ese sentido, Mittelmark et al. (2017) señalan que, el SOC permite percibir las situaciones estresantes y difíciles de la vida como desafíos que valen la pena y pueden ser afrontados, y, por su parte, el *flow*, podría ser uno de los resultados -de afrontamiento exitoso- de estos desafíos, en el que la atención y concentración en las actividades que se realizan son esenciales para su experiencia (García, 2017) y, a su vez, terminaría fortaleciendo al SOC, teniendo una relación recíproca, en ese sentido, sería necesario explorar a profundidad el vínculo de estos constructos. El *flow* sería esa experiencia del presente que ayudaría a nutrir al SOC y el SOC fortalecido, a su vez, posibilitaría futuras experiencias de *flow*.

---

<sup>5</sup> Percepción de salud, hábitos saludables, autoestima, entre otros.

(James, 2019; Lutz, 2009). Como agregan Maeran y Cangiano (2013), las personas repiten las experiencias que les generan estados psicológicos positivos, como el *flow*, y ello, les ayuda a afrontar más desafíos según sus capacidades y a tener mayor control de sus experiencias de vida.

En el caso de la muestra estudiada, más allá de las actividades en el tiempo libre que realicen (deportivas u otras), los participantes contarían con la capacidad y los recursos que les permiten hacer frente a los desafíos de su vida cotidiana, logrando comprender las situaciones que atraviesan y considerando significativo el esfuerzo invertido en ellas (Lundberg & Tovainen, 2019; Mittelmark et al., 2017). A su vez, el control percibido sobre las actividades que realizan, los ayudaría a disfrutar y centrar su atención en las mismas, generando experiencias positivas que los motivarían a repetirlas (Elbe et al., 2010; Fernández et al., 2015; Granados, 2018; Jiménez-Torres et al., 2012; Natalini, 2018).

Si bien, en esta investigación se evidencia una relación directa entre ambos constructos, es necesario resaltar que se trató de una relación pequeña, la cual, también fue encontrada en los estudios de Granados (2018) y Natalini (2018), resultando interesante cómo se asemejan los resultados en las distintas muestras peruanas estudiadas. No obstante, es necesario considerar que, se debe seguir investigando estos constructos en una muestra de personas más variada y numerosa tanto en el ámbito peruano como en el ámbito internacional que permita realizar las comparaciones respectivas y, así llegar a mejores conclusiones. Asimismo, hay que señalar que, la división de los participantes por grupos, en este estudio, pudo haber restado variabilidad a los puntajes de SOC y *flow*, especialmente en el grupo de *runners*, el cual, parece contar con participantes con características más homogéneas, al tratarse de personas que conforman un grupo de entrenamiento (Gogtay & Thatte, 2017). Por otro lado, este estudio no investigó posibles efectos de otras variables que estén actuando como mediadores entre el SOC y *flow* como afirma lo encontrado por Iida y Oguma (2013; 2014). Además, si bien la hipótesis de Lutz (2009) sugiere una interacción entre el SOC y el *flow*, este estudio solo pudo mostrar una asociación pequeña entre ellos. Así, el presente trabajo tiene un carácter exploratorio y, si bien estos resultados aperturan nuevas preguntas sobre la asociación entre el SOC y el *flow*, habría que estudiar de manera más amplia y profunda la relación entre los constructos para darle mayor valor a los planteamientos teóricos propuestos, así como realizar estudios longitudinales (Hirao

& Kobayashi, 2013; Iida & Oguma, 2013; 2014; Lutz, 2009; Mittelmark et al., 2017; Nicic et al., 2014).

En segundo lugar, sobre las diferencias a nivel grupal, en esta investigación, la práctica de actividad físico-deportiva, particularmente el *running*, podría asociarse a mayores niveles de SOC, ya que, fue el grupo de *runners* el que reportó mayores niveles de SOC a diferencia del grupo de no *runners* que no realiza actividad física e invierte su tiempo libre en otras actividades de ocio. Es necesario señalar que, la relación entre actividad física y SOC no se evaluó directamente en esta investigación. No obstante, la práctica de *running*, y, en general, la práctica de actividad físico-deportiva, se correspondería con la clase de experiencias que Antonovsky (1979, 1987) considera como fortalecedoras del SOC (Monma et al., 2017) a diferencia de otras actividades durante el tiempo libre como las realizadas por el grupo de no *runners* (salir a pasear, ver series, ver películas o viajar): son consistentes, ya que, ocurren dentro de un marco de reglas específico, como en el caso del *running*, donde se busca controlar los tiempo empleados para llegar a una meta y mejorar la condición de los participantes para recorrer mayores distancias (Hitchings & Latham, 2017, Lundberg & Toivanen, 2019; Swann et al., 2017). También, permiten un balance entre las experiencias de afrontamiento exitoso y la presencia de estrés moderado. En el caso del *running*, los participantes de esta muestra entrenan en grupos cuya demanda se corresponde a las habilidades de las personas que lo conforman y, en la medida en que adquieren más experiencia en la práctica de este deporte, éstas se incrementan (correr cierta distancia en menos tiempo, correr una mayor distancia) siendo progresivas con el incremento de sus habilidades y decisión de continuar con el entrenamiento (Sin, Chow & Cheung, 2015). Por último, permiten la participación en la toma de decisiones y resultados de las actividades; en el caso del *running*, los miembros de la muestra han elegido practicar esa actividad físico-deportiva y entrenar en grupo, señalando sus razones para cada decisión (prepararse para correr una maratón, conocer gente, mejorar su salud, realizar actividad física, entre otros) (Zach et al., 2017; Wang et al., 2019).

Por otro lado, los mayores niveles de SOC en este grupo, en particular, se apoyarían en una característica de este grupo de *runners*: realizar actividad física de manera grupal. Realizar actividad física en grupo, como señalan los participantes en sus motivaciones para unirse a un grupo de entrenamiento, sería una forma de contactar personas con intereses similares, compartir



experiencias más allá de los entrenamientos y motivarse para la práctica de actividad física (Hernández, 2011). Esta característica se podría traducir, en alguna medida, como soporte social, y ayudaría a que los niveles de SOC se incrementen, ya que, se consideraría el GRR más importante frente a la adversidad (Faresjö et al., 2009; Mattila et al., 2011) y, a su vez, son los GRR los que ayudan al desarrollo y fortalecimiento del SOC (Mattila et al., 2011; Mittelmark et al., 2017; Moreno et al., 1997; Rivera de los Santos et al., 2011). Asimismo, aquellos con un SOC fuerte pueden disfrutar más de la vida, sentir mayor control sobre la misma, afrontar de manera exitosa los estresores y obtener una mejor red de soporte (Mattila et al., 2011). Todo ello, a diferencia de los miembros del grupo de no *runners*, los cuales, realizan actividades en su tiempo libre que suelen ser sedentarias y, algunas se realizan de manera solitaria, tienen poca consistencia y sin mucha interacción con otras personas (pasear, jugar videojuegos, ver televisión o leer), siendo el tipo de actividades asociadas a un impacto negativo en la salud a largo plazo (Huffman & Szafron, 2017).

A ello, hay que sumar que el 61.3% de los participantes del grupo de *runners* realiza otras actividades físico-deportiva, además del *running*. Ello, les ayudaría a sumar más efectos positivos como señalan Endo et al. (2012), como mayor confianza en uno mismo y menores niveles de estrés y ansiedad; y, estos estados psicológicos adquiridos, así como habilidades ganadas a través de la práctica, mejorarían aún más sus niveles de SOC. De igual manera, se sugiere que mayores de SOC se asocian al involucramiento en conductas de salud como la práctica de actividad físico-deportiva, siendo en este caso, el *running*. En este sentido, el grupo de runners que presenta mayores niveles de SOC, contaría con una mayor capacidad para hacer frente a las situaciones estresantes (Myers et al., 2011). Como se describió con anterioridad, las fuentes diarias de estrés debido a las múltiples responsabilidades de los adultos (Arévalo & Padilla, 2017; Föhr, 2016; Qian et al., 2014) serían percibidas por este grupo como manejables, comprensibles y significativas, llevándolos a elegir actividades en su tiempo libre, como el *running* u otras actividades físico-deportivas (que algunos también practican), que les ayuden a lidiar y amortiguar los efectos del estrés (Myers et al., 2011; Swann et al., 2019).

Por su parte, la ausencia de diferencias en *flow* entre ambos grupos discrepa de lo encontrado en otros estudios (Chang, 2017; Jiménez-Torres & Cruz Quintana, 2011; Swann et al., 2019). Aunque coincide con lo encontrado por Sidorová (2015) en su estudio comparativo

sobre *flow* entre un grupo que practica *surf* y un grupo que realiza otras actividades en su tiempo libre, donde el primer grupo presentó mayor *flow* que el segundo; al igual, que lo encontrado por Heo, Lee, Pedersen y McCormick (2010). Por un lado, si bien, el *running* como actividad física es considerado una “actividad de *flow*” por excelencia (Endo et al., 2012; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009) ya que, es altamente estructurado, orientado a metas y se encuentra sujeto por reglas, resulta adecuado para que se dé la experiencia de *flow* (Swann, 2016). No obstante, en este estudio, el realizar esta actividad no resultó en mayores niveles de *flow* en comparación con el grupo que no realiza actividad físico-deportiva en su tiempo libre, sino otras actividades. Esto se podría explicar debido a que las actividades que realiza el grupo de no *runners*, son actividades de ocio, elegidas libremente y, como señalan Nakamura y Dubin (2015), estas suelen ser intrínsecamente motivadas y por ello, tienen la posibilidad de generar *flow* (si se cumplen determinadas condiciones). En ese sentido, muchas de las actividades reportadas por el grupo de comparación podrían considerarse actividades de *flow* también (Hee et al., 2010; Sidorová, 2015).

Hay que señalar que la experiencia de *flow* es variada y no un estado único de situaciones cumbre o especiales (Elbe et al., 2010; Fernández et al., 2015). Además, dependiendo de las características de la actividad que se realiza, ya sea físico-deportiva u otra realizada en el tiempo libre, considerando que cualquier actividad puede producir *flow*, van a resaltar o ser más reportadas diversas dimensiones en mayor medida que otras. López (2006) menciona que, la intensidad del *flow* varía según la presencia de las nueve dimensiones (“macro *flow*”) o episodios menores donde solo se presentan algunas (“micro *flow*”) y este último, se da en actividades más comunes como escuchar música, leer o ver películas (Chang, 2017). En el caso particular del *running*, González-Cutre, Moreno y Cervelló (2010) señala que la presencia de la característica del *flow* de transformación del tiempo, por ejemplo, varía si prestar atención al tiempo es parte o no de la tarea deportiva, como ocurre en este caso, siendo el control del tiempo un recurso necesario para el *running*, es decir, donde los corredores buscan mantener o reducir los mismos como indicador de mejora de su rendimiento (Carrera, 2015) sería contraproducente que se produzca la sensación de distorsión del tiempo y ello no sea reportado por los participantes del grupo de *running* generando cambios en los niveles de *flow* reportados por el instrumento utilizado.

Además, como señalan Fernández-Macias et al. (2015), el *running* y las situaciones dentro del mismo elegidas por el grupo de *runners* para medir el estado de *flow* (maratones o competencias), si bien generan la experiencia de flow, los niveles reportados de la misma posiblemente no sean regulares o profundos, demostrando “micro flow”, debido a las propias características de la actividad que demanda mucho esfuerzo físico, ajuste y control de las habilidades y el tiempo, durante la realización de una carrera, entrenamiento o maratón que, podrían dirigir la experiencia. Esto ha sido apoyado por otros estudios (Carter & Sachs, 2012; Jackman, Hawkins, Crust, & Swann, 2019). Se necesitaría un análisis exhaustivo a nivel de las dimensiones de *flow*, examinando qué dimensiones se encuentran en mayores niveles y cuáles no, para establecer posibles diferencias, así como mayor evidencia e información sobre las actividades que generan “micro *flow*” (Csikszentmihalyi, 2014). Además, como apunta Jackson (2000), es necesario esclarecer cuáles dimensiones o características son únicas de la actividad deportiva. Por otra parte, como señala Swann (2016), la experiencia de *flow* puede hacer alusión a conceptos que no se relacionan a las dimensiones propuestas para definir el constructo como, conciencia del esfuerzo o calma. Aunque, Csikszentmihalyi (2014) menciona que, el reporte de la experiencia de *flow* por parte de una persona, no dependería solo de la actividad que realiza sino del involucramiento objetivo y subjetivo de uno con las acciones propias, es decir, depende más de las características de la persona.

En tercer lugar, como se esperaba, no hubo diferencias en los puntajes de SOC y *flow* de acuerdo al sexo de los participantes, lo cual, también ha sido reportado por otros estudios (Bronikowski et al., 2017; Mayer, Louw & Von der Ohe, 2019; Sidorová, 2015). En el caso del SOC, se puede deber a que tanto hombres como mujeres de esta muestra presentan características sociodemográficas similares, en tanto a nivel de estudios y ocupación; en ese sentido, Faresjö et al. (2009) señalan que la ausencia de diferencias en SOC entre hombres y mujeres se debe a similitudes en los estilos de vida de ambos, en tanto, roles que antiguamente o según la cultura se otorgaban a hombres y a mujeres -como puede ser proveer el sustento de la casa para los hombres o el cuidado exclusivo de los hijos para las mujeres- han desaparecido y existe una sociedad más igualitaria. Si bien, esa es una posible explicación a los resultados encontrados, es necesario apuntar como menciona Horiguchi et al. (2016) que, hay que considerar las diferencias en SOC, en función de las características de los participantes de la investigación. De esta manera, la concepción de la sociedad en la que viven y se desarrollan los

participantes de este estudio podría estar interviniendo en la configuración de los niveles de SOC para hombres y mujeres. Estos resultados van en la línea de lo encontrado por Martinelli et al. (2015). Los participantes de este estudio viven en zonas urbanas dentro de la misma ciudad lo que originaría que estén expuestos a los mismos estresores que implica vivir en estos lugares y, hayan tenido que desarrollar y desplegar los mismos recursos para hacer frente a los mismos (Nurullah, 2010).

En el caso del *flow*, una de las premisas de Csikszentmihalyi (1975; 2014) es que el *flow* es un fenómeno universal, independiente de diversos factores, entre ellos el sexo y, por ello, los efectos del sexo no tendrían impacto en la experiencia subjetiva del *flow* (Bonaiuto et al., 2016; Chang, 2017; Izquierdo, 2016), y los resultados de esta investigación se encuentran en esta línea. Asimismo, otros estudios sobre *flow* realizados en contextos de práctica de actividad físico-deportiva no han encontrado dichas diferencias (Coterón, Sampedro, Franco, Pérez-Tejero & Refoyo, 2013; Murcia et al., 2008; Russell, 2001; Sidorová, 2015; Srivastava & Mishra, 2015), reafirmando que el *flow* se experimenta de manera similar a pesar del sexo y la actividad físico-deportiva que se realice. Tampoco se han encontrado diferencias en otros estudios sobre *flow* en relación a otras actividades (actividades artísticas, actividades sociales, ocio pasivo, estudio, juegos, escuchar música, mirar televisión, entre otras) (Leibovich, Maglio, & Giménez, 2013; Mesurado, 2009). Por lo que, los participantes de esta muestra, más allá de su sexo, serían capaces de experimentar *flow* en niveles similares en las actividades que realizan en su tiempo libre.

A partir de lo hallado y discutido, se pueden resaltar como alcances de este estudio, una aproximación en el Perú sobre la relación entre el SOC y el *flow* en población adulta que, como se señaló, conforma gran parte de la población del país (Ipsos, 2018a; 2018b). Asimismo, se suma a los escasos estudios encontrados basados en personas sanas desde el modelo de la salud propuesto por la salutogénesis, dejando de lado la patogénesis. Además, apertura futuras investigaciones tomando en cuenta variables que resaltan en este estudio y merecen mayor profundización como la actividad física, el tiempo libre, la cultura o el soporte social. Finalmente, se da a conocer una de las cuestiones menos estudiada del modelo de la salutogénesis, acerca otras respuestas a la pregunta por los orígenes de la salud, aportando con resultados que pueden ser comparados con futuros estudios.

Entre las limitaciones de esta investigación, se considera que, al tener un diseño transversal no permite establecer relaciones de causalidad entre las variables que respondan a las hipótesis planteadas a nivel teórico (Lutz, 2009), así como conclusiones precisas sobre estas variables. También, el número de participantes que integraron este estudio no permite generalizar los resultados a otras comunidades o grupos de adultos. Otra limitación fueron los pocos estudios encontrados sobre la relación de estos dos constructos en el contexto peruano (Granados, 2018; Natalini, 2018) y, sobre su asociación, en estudios de otros países, por lo que la información de contraste fue escasa. A ello se suma, que la información brindada por los participantes de esta muestra sobre *flow* podría haberse visto afectada por fenómenos de memoria, en tanto debieron hacer retrospectiva de una actividad que no necesariamente ocurrió en el corto plazo y, como señala Fernández-Macías et al. (2015), el realizar la medición de la experiencia de *flow* apenas finalizada la actividad deseada tendría otros resultados.

Por último, como recomendaciones para futuras investigaciones estaría estudiar la relación entre el SOC y el *flow* en muestras adultas con otras características y contextos (Iida & Oguma, 2013; 2014; Uchida et al., 2018). Se recomendaría, incluir nuevamente la variable actividad física y cómo se relaciona con el SOC y el *flow*, así como, las diferencias en la realización de actividad física de manera individual y grupal en relación con estas dos variables, pudiendo seguir esta línea acerca del *running* pero sobre la práctica del mismo en solitario (Hitchings & Latham, 2017). Igualmente, sería importante considerar la variable tiempo libre, en la medida en que, resultaría un recurso esencial para ser explotado para generar bienestar, ya que, es un momento que permite la realización de distintas actividades, como se ha presentado en este estudio, que tiene repercusiones en la vida de las personas (Larsson & Wolk, 2019; Usaba, Oddson, Gauthier, & Young, 2015; Verbooy, Hoefman, Van Exel, & Brouwer, 2018). Asimismo, se podrían estudiar otras conductas de salud dentro de los estilos de vida como la alimentación sana, buenos hábitos de sueño, entre otros (Becerra, 2016), así como la relevancia del soporte social (Junqing Chu et al., 2016). Por último, el campo de la salutogénesis ofrece información para ser explotada, por lo tanto, sería importante investigar más a fondo los aspectos no incluidos en este modelo, como las otras respuestas a la pregunta por los orígenes de la salud, así como, estudiar cómo se involucran fenómenos como la cultura para generar estresores y recursos (Mittelmark et al., 2017).

## Referencias

- Acha, M., & Matos, L. (2014). *Basic psychological needs satisfaction, motivation and flow in Peruvian visual art students* (Póster presentado en la International Conference on Motivation de la European Association for Research on Learning and Instruction - EARLI). Universidad de Helsinki - Finlandia, Junio 2014.
- Ahola, A., Mikkila, V., Saraheimo, M., Wadén, J., Mäkimattila, S., Forsblom, C., Freese, R., & Groop, P. (2012). Sense of coherence, food selection and leisure time physical activity in type 1 diabetes. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40, 621-628. doi: 10.1177/1403494812460346
- Alfaro, M. (2016). *Mindfulness, flow y rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Alves de Paula, R. (2014). La importancia del trabajo en la transición a la vida adulta. *Desidades*, 4(2), 20-29.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping*. Estados Unidos: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. Estados Unidos: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. doi: 10.1016/0277-9536(93)90033-Z
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. doi: 10.1093/heapro/11.1.11
- Arévalo, D., & Padilla, C. (2017). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés: estudio en docentes de Guayaquil que cursan un doctorado. *Estudios de la Gestión: Revista Internacional de Administración*, 1, 53-79.
- Ballesteros, M., Freidin, B., Krause, M., & Borda, P. (2016). La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: Motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1-20.

- Barnfield, A. (2016). Public health, physical exercise and non-representational theory – a mixed method study of recreational running in Sofia, Bulgaria. *Critical Public Health*, 26(3), 281-293. doi: 10.1080/09581596.2015.1029434
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. (2017). Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. doi: 10.4067/S0718-48082017000100005
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2), 239-260. doi: 10.18800/psico.201602.001
- Bernardi, N., Bellemare-Pepin, A., & Peretz, I. (2018). Dancing to “groovy” music enhances the experience of flow. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1423, 415-426. doi: 10.1111/nyas.13644
- Bervoets, J. (2013). *Exploring the relationships between flow, mindfulness and self-talk. A correlational study* (Tesis de maestría). Jyväskylä University, Finlandia.
- Binkowska-Bury, M., Iwanowicz-Palus, G., Kruk, W., Perenc, L., Mazur, A., Filip, R., & Januszewicz, P. (2016). Pro-health behaviours - A sense of coherence as the key to a healthy lifestyle in rural areas? *Annals of Agriculture and Environmental Medicine*, 23(2), 345-349. doi: 10.5604/12321966.1203903
- Bojórquez, J., López, L., Hernández, M. & Jiménez, E. (2013). *Utilización del alfa de Cronbach para validar la confiabilidad de un instrumento de medición de satisfacción del estudiante en el uso del software Minitab*. LACCEI. 11° Latin American and Caribbean Conference for Engineering and Technology, 14-16 de Agosto de 2013.
- Bonacchi, A., Miccinesi, G., Galli, S., Chiesi, F., Martire, M., Guazzini, M., ... Primi, C. (2012). The dimensionality of Antonovsky's sense of coherence scales. An investigation with Italian samples. *TPM*, 19(2), 115-134. doi: 10.4473/TPM19.2.4
- Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci, U., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal experience and personal growth: Flow and the consolidation of place identity. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01654

- Bronikowski, M., Laudanska-Krzeminska, I., Tomczak, M., & Morina, B. (2017). Sense of coherence, physical activity and its associations with gender and age among Kosovar adolescents: A cross-sectional study. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(8), 1023-1032. doi: 10.23736/S0022-4707.16.06394-5
- Carrera, A. (2015). *Beneficios del deporte en la salud: Estudio centrado en el running* (Trabajo fin de grado). Universidad Pública de Navarra, Navarra, España.
- Carrillo, S. (2016). *Reacciones al estrés y estilos de afrontamiento en pacientes con depresión que acuden a una institución de salud mental* (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Carter, L., & Sachs, W. (2012). In the mood: Flow, mood and the marathon. *Marathon and Beyond*, 16, 68-79.
- Chang, H. (2016). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sports activities. *World Leisure Journal*, 59, 124-139. doi: 10.1080/16078055.2016.1166152
- Chang, H. (2017). Flow experience in the leisure activities of retirees. *Society and Leisure*, 40(3), 401-419. doi: 10.1080/07053436.2017.1379163
- Chávez, L. (2016). *El estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de Electrosur S.A. en el período 2015* (Tesis de licenciatura). Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
- Cheng, T., Hung, S., & Chen, M. (2016). The influence of leisure involvement on flow experience during hiking activity: Using psychological commitment as a mediate variable. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 21(1), 1-19.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: Una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.



- Córdova, C. (2015). *Soporte social y sentido de coherencia en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Córdova, N. (2017). *Nivel de estrés laboral en los profesionales de enfermería servicio de medicina 3I, 3II Hospital Nacional Arzobispo Loayza Lima* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana San Juan Bautista, Lima, Perú.
- Coterón, J., Sampedro, J., Franco, E., Pérez-Tejero, J., & Refoyo, I. (2013). The role of basic psychological needs in predicting dispositional flow of basketball players in training. Differences by sex. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 187-190.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond anxiety and boredom: The experience of play in work and games*. San Francisco, Estados Unidos: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of Positive Psychology. The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Londres, Reino Unido: Springer.
- Dávila, M. (2015). *Sentido de Coherencia y experiencia espiritual en estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Debska, G., Pasek, M., & Wilczek-Ruzyczka, E. (2017). Sense of coherence vs. Mental load in nurses working at a chemotherapy ward. *Central European Journal of Mental Health*, 25(1), 35-40.
- De Sampaio Barros, M., Araújo-Moreira, F., Trevelin, L., & Radel, R. (2018). Flow experience and the mobilization of attentional resources. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 18(4), 810-823.
- Dumciene, A., Gedviliene, J., & Mickevicius, V. (2015). Relationship between women's body dissatisfaction, sense of coherence and physical activity. *Baltic Journal of Sports & Health Sciences*, 96(1), 9 - 15.

- Elbe, A., Strahler, K., Krstrup, P., Wikman, J., & Stelter, R. (2010). Experiencing flow in different types of physical activity intervention programs. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(1), 111-117.
- Elhakeem, A., Murray, E., Cooper, R., Kuh, D., Whincup, P., & Hardy, R. (2018). Leisure-time physical activity across adulthood and biomarkers of cardiovascular disease at age 60-64: A prospective cohort study. *Atherosclerosis*, 269, 279-287.
- Endo, S., Kanou, H., & Oishi, K. (2012). Sports activities and sense of coherence (SOC) among college students. *International Journal of Sport and Health Science*, 10, 1-11.
- Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J., Tikkanen, H., & Pekkarinen, H. (2012). Life events and change in leisure time physical activity: a systematic review. *Sports Medicine*, 42(5), 433-447.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460-466.
- Faresjö, T., Karalis, I., Prinsback, E., Kroon, K., & Lionis, C. (2009). Sense of coherence in crete and sweden: Key findings and messages from a comparative study. *The European Journal of General Practice*, 2(15), 95-98.
- Fernández-Macías, M., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes, J., Bohórquez, M., & Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 9-19.
- Fernández-Martínez, E., Liébana-Presa, C., & Morán Astorga, C. (2017). Relación entre el sentido de coherencia y el cansancio emocional en estudiantes universitarios. *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 393-403. doi: 10.25115/psye.v9i3.861
- Ferrando, P. J., & Anguiano-Carrasco, C. (2010). El análisis factorial como técnica de investigación en psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 18-33.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (and sex and drugs and rock 'n' roll)* (3rd ed.). Londres, Reino Unido: SAGE Publications Ltd.

- Fullagar, C., Knight, P., & Sovern, H. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259.
- Föhr, T. (2016). *The relationship between leisure-time physical activity and stress on workdays on special reference to heart rate variability analysis*. (Investigación presentada en el Seminario de la Universidad de Jiväskylä). Universidad de Jiväskylä - Finlandia, Noviembre, 2016.
- Fullagar, C., Knight, P., & Sovern, H. (2013). Challenge/skill balance, flow and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259.
- Gajewska, P., & Piskrzyńska, K. (2017). Leisure time management. *Forum Scientiae Oeconomia*, 5(1), 57-69.
- Ganesh, S., Patel, R., Dwivedi, V., Chhabra, D., Balakishore, P., Dakshinamoorthy, A., & Kaur, P. (2018). Leisure time physical activity patterns in Odisha, India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 12(3), 227-234.
- García-Moya, I., Rivera, F., Moren., & López, A. (2013). Calidad de la relación entre los progenitores y sentido de coherencia en sus hijos adolescentes. El efecto de mediación de la satisfacción familiar. *Anales de Psicología*, 29(2), 482-490.
- García-Moya, I. (2014). *El sentido de coherencia en la adolescencia: La contribución de la familia y otros contextos a su desarrollo y su repercusión sobre la salud* (Tesis de doctorado). Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- García, E. (2017). *Bienestar emocional en la educación: Empecemos por los maestros* (Tesis de doctorado). Universidad de Murcia, Murcia, España.
- Gebriné, K., Lampek, K., Sárváry, A., Takács, P., & Zrínyi, M. (2019). Impact of sense of coherence and work values perception on stress and self-reported health of midwives. *Midwifery*, 77, 9-15.
- George, D., & Mallery, P. (2012). *IBM SPSS Statistics 23, step by step. A simple guide and reference*. Nueva York, Estados Unidos: Routledge.

- Gogtay, N., & Thatte, U. (2017). Principles of correlation analysis. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65, 78-81.
- González-Cutre, D., Moreno, J., & Cervelló, E. (2010). El estado de flow en la práctica físico-deportiva. En J. Moreno, & E. Cervelló (Eds.), *Motivación en la actividad física y el deporte* (pp. 195-214). Sevilla: Wanceulen.
- Granados, K. (2018). *Sentido de coherencia y flow en personas que realizan teatro musical en Lima* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú.
- Growth from Knowledge (Gfk). (2017). *Informe especial sobre el estrés en los peruanos. Encuesta Nacional urbano rural*. Lima, Perú: Growth from Knowledge
- Guo, L., Liu, Y., McCallum, J., Söderhamn, U., Ding, X., Yv, S., ... Guo, Y. (2018). Perceived stress and depression amongst older stroke patients: Sense of coherence as a mediator? *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 79, 164-170.
- Hancock, P., Kaplan, A., Cruit, J., Hancock, G., MacArthur, K., & Szalma, J. (2019). A meta-analysis of flow effects and the perception of time. *Acta Psychologica*, 198, 1-18.
- Hansen, A., Kristensen, H., Cederlund, R., & Tromborg, H. (2017). Test-retest reliability of Antonovsky's 13-item sense of coherence scale in patients with hand-related disorders. *Journal of Disability and Rehabilitation*, 39(20), 2105-2111.
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P., & McCormick, B. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context. *Canadian Journal on Aging*, 29(3), 411-423.
- Hernández, Z. (2011). *Actividad física, salud y sentido de coherencia en personas mayores*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte Sevilla España, 17-19 de Noviembre de 2011.
- Hirao, K., & Kobayashi, R. (2013). Health-related quality of life and sense of coherence among unemployed with autotelic, average, and no-autotelic personalities: A cross-sectional survey in Hiroshima, Japan. *PLoS ONE*, 8(9), 1-4.

- Hitchings, R., & Latham, A. (2017). How 'social' is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. *Health & Place*, 46, 337-343.
- Hochwälder, J., & Saied, V. (2018). The relation between sense of coherence and daily hassles among university students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 6(1), 329-339.
- Horiguchi, M., Tanaka, G., Ogasawara, H., & Maruyama, R. (2016). Gender-based relationship between eating behavior and sense of coherence in Japanese young adults. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(1), 45-58.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Huang, H., Linh Pham, T., Wong, M., Chiu, H., Yang, Y., & Teng, C. (2018). How to create flow experience in exergames? Perspective of flow theory. *Telematics and Informatics*, 35(5), 1288-1296.
- Huffman, S., & Szafron, M. (2017). Social correlates of leisure-time sedentary behaviours in Canadian adults. *Preventive Medicine Reports*, 5, 268-274.
- Hulteen, R., Smith, J., Morgan, P., Barnett, L., Hallal, P., Colyvas, K., & Lubans, D. (2017). Global participation in sport and leisure-time physical activities: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, 94, 14-25.
- Hutcheson, G. D., & Sofroniou, N. (1999). *The Multivariate Social Scientist: Introductory Statistics Using Generalized Linear Models*. Londres: SAGE Publications.
- Iida, K., & Oguma, Y. (2013). Relationships between flow experience, IKIGAI, and sense of coherence in Tai Chi practitioners. *Holistic Nursing Practice*, 27, 260-267.
- Iida, K., & Oguma, Y. (2014). The relationship between flow experience and sense of coherence. *Holistic Nursing Practice*, 28(2), 91-97.
- Integración Instituto de Análisis y Comunicación. (2015). *Los porqués del estrés*. Lima, Perú: Integración Instituto de Análisis y Comunicación.

- Ipsos. (2018a). *Perfil del adulto joven 2018*. Recuperado de <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2018-07/adulto-joven-peruano-v4.pdf>
- Ipsos. (2018b). *Perfil del adulto peruano 2018*. Recuperado de <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2018-06/adulto-peruano-v7.pdf>
- Izquierdo, A. (2016). *Estructura de la emoción positiva del flow y la motivación autodeterminada y su relación en el rendimiento escolar en niños de 8 a 12 años* (Tesis de doctorado). Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España.
- Jackman, P., Hawkins, R., Crust, L., & Swann, C. (2019). Flow states in exercise: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 45. doi: 10.1016/j.psychsport.2019.101546
- Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The key to optimal experiences and performances*. Illinois, Estados Unidos: Human Kinetics.
- Jackson, S. (2000). Joy, fun, and “Flow” state in sport. En Hanin, Y. L. (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135 - 155). Illinois, Estados Unidos: Human Kinetics.
- Jackson, S., & Marsh, H. (1996). Development and validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jaggers, K. (2017). *Stress and adjustment in emerging adulthood: the moderating effect of siblings* (Tesis de maestría). Texas State University, Texas, Estados Unidos.
- James, P. (2019). *Healing rites of passage. Salutogenesis in serious fun camps*. Nueva York, Estados Unidos: Routledge.
- Jiménez-Torres, M., & Cruz Quintana, F. (2011). Experiencias de flujo y rendimiento escolar en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13(2), 97-118.
- Jiménez-Torres, M., Godoy-Izquierdo, D., & Godoy García, J. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: Diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920. doi: 10.11144/Javeriana.upsy11-3.rmpf

- Junqing Chu, J., Hossain Khan, M., Jahn, H., & Kraemer, A. (2016). Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence. *BMC Public Health*, 16(336). doi: 10.1186/s12889-016-3003-3
- Juvinya-Canal, D. (2013). Salutogénesis, nuevas perspectivas para promover la salud. *Enfermería Clínica*, 23(3), 87-88. doi: 10.1016/j.enfcli.2013.03.004
- Kail, R., & Cavanaugh, J. (2015). *Human development: A life-span view*. Boston, Estados Unidos: Cengage Learning.
- Kawabata, M. (2018). Facilitating flow experience in physical education settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 28-38. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.05.006
- Kiat Tan, K., Wai-Chi Chan, S., Wang, W., & Vehviläinen-Julkunen, K. (2016). A salutogenic program to enhance sense of coherence and quality of life for older people and in the community: A feasibility randomized controlled trial and process evaluation. *Patients Education and Counseling*, 99(1), 108-116. doi: 10.1016/j.pec.2015.08.003
- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing*. Nueva York, Estados Unidos: Routledge.
- Kline, P. (2015). *A Handbook of Test Construction: Introduction to psychometric design*. Brighton, Reino Unido: Routledge.
- Kuuppelomäki, M., & Utriainen, P. (2003). A 3 year follow-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors. *International Journal of Nursing Studies*, 40(4), 383-388. doi: 10.1016/s0020-7489(02)00103-7
- Kuther, T., & Burnell, K. (2018). A life span developmental perspective on psychosocial development in midlife. *Adultspan Journal*, 18(1), 27-39.
- Larsson, S., & Wolk, A. (2018). Sedentary leisure-time in relation to mortality and survival time. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(5), 562-567. doi: 10.1016/j.jsams.2018.11.020

- Lee, D., Pate, R., Lavie, C., Sui, X., Church, T., & Blair, S. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality risk. *Journal of the American College of Cardiology*, 64(5), 472-481. doi: 10.1016/j.jacc.2014.04.058
- Lee, D., Brellenthin, A., Thompson, P., Sui, X., Lee, I., & Lavie, C. (2017). Running as a key lifestyle medicine for longevity. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 60(1), 45-55. doi: 10.1016/j.pcad.2017.03.005
- Leibovich, N., Maglio, A., & Giménez, M. (2013). La experiencia del fluir (flow) en la adolescencia. Su relación con rasgos de personalidad y edad. *Orientación y Sociedad*, 13, 1-24.
- Lindblad, C., Sandelin, K., Peterson, L., Rohani, C., & Langius-Eklöf, A. (2016). Stability of the 13-item sense of coherence (SOC) escale: a longitudinal prospective study in women treated for breast cancer. *Quality of Life Research*, 25(3), 753-760. doi: 10.1007/s11136-015-1114-4
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, 21(3), 238-244. doi: 10.1093/heapro/dal016
- Lindström, B., & Eriksson, M. (2010). *The hitchhiker's guide to salutogenesis. Salutogenic pathways to health promotion*. Helsinki, Finlandia: Folkhälsan Research Center.
- Lizarbe-Chocarro, M., Guillén-Grima, F., Aguinaga-Ontoso, I., & Canga Armayor, N. (2016). Validación del Cuestionario de Orientación a la Vida (OLQ-13) de Antonovsky en una muestra de estudiantes universitarios en Navarra. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 39(2), 237-248.
- López, M. (2006). *Características y relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite* (Tesis de doctorado). Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona, España.
- Løvlien, M., Mundal, L., & Hall-Lord, M. (2017). Health-related quality of life, sense of coherence and leisure-time physical activity in women after an acute myocardial infarction. *Journal of Clinical Nursing*, 26(7), 975-982. doi: 10.1111/jocn.13411



- Luján, P. (2018). *El estrés laboral de los colaboradores de una empresa de servicios de elevadores de la ciudad de Lima* (Tesis de licenciatura). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Lundberg, O., & Toivanen, S. (2019). Sense of coherence and social structure. *Reference Module in Earth Systems and Environmental Sciences*, 2, 704-709. doi: 10.1093/eurpub/4.4.252
- Lundström, S., Jormfeldt, H., Hedman Ahlström, B., & Skärsäter, I. (2019). Health-related lifestyle and perceived health among people with severe mental illness: Gender differences and degree of sense of coherence. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(2), 182-188. doi: 10.1016/j.apnu.2018.12.002
- Lutz, J. (2009). Flow and sense of coherence: two aspects of the same dynamic? *Global Health Promotion*, 16(3), 63-67. doi: 10.1177/1757975909339774
- Maeran, R., & Cangiano, F. (2013). Flow experience and job characteristics: Analyzing the role of flow in job satisfaction. *TPM*, 20(1), 13-26.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports - real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(127), 1-28. doi: 10.3390/sports7050127
- Mantas, S. (2017). *Sentido de coherencia, resiliencia, y salud mental positiva en los profesionales del sistema de emergencias médicas* (Tesis de doctorado). Universitat de Girona, Girona, España.
- Martin, O., Mastekaasa, A., Sørensen, T., Sandanger, I., & Kleiner, R. (2007). Structure analysis of Antonovsky's sense of coherence from an epidemiological mental health survey with a brief nine-item sense of coherence scale. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 16(1), 11-22. doi: 10.1002/mpr.197
- Martinelli, V., Nascimento, L., Kiyomi, R., Schmidt, A., Aparecida, L., & Aparecida, R. (2015). Self-care, sense of coherence and depression in patients hospitalized for decompensated heart failure. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 49(3), 387-393. doi: 10.1590/S0080-623420150000300005

- Mattila, M., Rautava, P., Honkinen, P., Ojanlatva, A., Jaakkola, S., Aromaa, M., ..., Sillanpää, M. (2011). Sense of coherence and health behaviour in adolescence. *Foundation Acta Paediatrica*, 100, 1590-1595. doi: 10.1111/j.1651-2227.2011.02376.x
- Mayer, C., Louw, L., & Von der Ohe, H. (2019). Sense of coherence in chinese and german students. *Health SA Gesondheid*, 24. doi: 10.4102/hsag.v24i0.1151
- Messite, J., & Warshaw, L. (2014). Protección y promoción de la salud. En J. Flinkea, G. Coppée, V. Hunt, R. Kraus, W. Laurig, J. Messite, S. Sauter, J. Spiegel, C. Soskolne, B. Terracini & M. Myers (Eds.), *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo* (pp. 1-101). Madrid, España: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Subdirección General de Publicaciones.
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria*, 26(1), 121-137.
- Ministerio de Salud (MINSA). (2015). *Documento técnico: Gestión para la promoción de la actividad física para la salud*. Lima, Perú: Dirección de Participación Comunitaria en Salud.
- Ministerio de Salud (MINSA). (2018). *Lineamientos de política sectorial en salud mental. Lima 2018*. Lima, Perú: Dirección de Salud Mental.
- Mirando, S. (2018). *Estrés laboral en conductores de empresas de transporte público de la ciudad de Cusco con alta siniestralidad* (Tesis de licenciatura). Universidad Andina del Cusco, Cusco, Perú.
- Mittelmark, M., & Bull, T. (2013). The salutogenic model of health in health promotion research. *Global Health Promotion*, 20(2), 30-38. doi: 10.1177/1757975913486684
- Mittelmark, M., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G., Pelikan, J., Lindström, B., & Arild, G. (Eds.). (2017). *The handbook of salutogenesis*. Suiza: Springer International Publishing.
- Moksnes, U., & Lazarewicz, M. (2016). The association between self-esteem and sense of coherence in adolescents aged 13-18. The role of sex and age differences. *Personality and Individual Differences*, 90, 150-154. doi: 10.1016/j.paid.2015.10.049

- Monma, T., Takeda, F., & Okura, T. (2017). Physical activities impact sense of coherence among community-dwelling older adults. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(11), 2208-2215. doi: 10.1111/ggi.13063
- Montenegro, A. (2016). *Burnout y sentido de coherencia en enfermeras de la unidad de hospitalización pediátrica* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Moreno, B., Alonso, M., & Álvarez, E. (1997). Sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(2), 115-137. doi: 10.21134/pssa.v9i2.1206
- Muñoz-Daw, M., Muñoz-Duarte, M., De la Torre-Díaz, M., Hinojosa-Seáñez, E., & Pardo-Rentería, J. (2016). Motivos para la práctica de actividad física recreativa e inactividad en la población de Chihuahua (México). *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 36(1), 10-16. doi: 10.12873/361muñozdaw
- Murcia, J., Gimeno, E., & Coll, D. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescents athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191. doi: 10.1017/S1138741600004224
- Myers, V., Drory, Y., & Gerber, Y. (2011). Sense of coherence predicts post-myocardial infarction trajectory of leisure time physical activity: A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(708). doi: 10.1186/1471-2458-11-708
- Myrin, B. & Lagerström, M. (2006). Health behaviour and sense of coherence among pupils aged 14-14. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(3), 339-346. doi: 10.1111/j.1471-6712.2006.00413.x
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. En: C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 195-206). Nueva York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Nakamura, J., & Dubin, M. (2015). Flow in motivational psychology. *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 2(9), 260-265. doi: 10.1016/B978-0-08-097086-8.26088-1

- Natalini, G. (2018). *Sentido de coherencia y flow en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Nicic, S., Norby, K., Bruun, C., & Willaing, I. (2014). Pilot study of flow and meaningfulness as psychological learning concepts in patient education: A short report. *Psychology*, 5(6), 566-571. doi: 10.4236/psych.2014.56066
- Nilsen, V., Bakke, P., Rohde, G., & Gallefoss, F. (2015). Is sense of coherence a predictor of lifestyle changes in subjects at risk for type 2 diabetes? *Public Health*, 129(2), 155-161. doi: 10.1016/j.puhe.2014.12.014
- Nilsson, K., Leppert, J., Simonsson, B., & Starrin, B. (2010). Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 64(4), 347-352. doi: 10.1136/jech.2008.081174
- Nurullah, A. (2010). Gender differences in distress: The mediating influence of life stressors and psychological resources. *Asian social science*, 6(5), 27-35. doi: 10.5539/ass.v6n5p27
- Ochiai, R., Daitou, S., & Aoki, K. (2012). Relationship between sense of coherence and lifestyle in middle-aged workers in Japan. *Health*, 4(1), 20-25. doi: 10.4236/health.2012.41005
- Odajima, Y., & Sumi, N. (2018). Factors related to sense of coherence in adult patients with Type 2 diabetes. *Nagoya Journal of Medical Science*, 80(1), 61-71. doi: 10.18999/nagjms.80.1.61
- Olsson, M., Hanson, K., Lundbald, A., & Cederbald, M. (2005). Sense of coherence: Definition and explanation. *International Journal of Social Welfare*, 15(3), 219-229. doi: 10.1111/j.1468-2397.2006.00410.x
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (febrero de 2017). *Actividad física. Nota descriptiva*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Orta-Cantón, A., & Sicilia-Camacho, Á. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: Una revisión del constructo flow. *Ciencias do Esporte*, 37(1), 96-103. doi: 10.1016/j.rbce.2014.01.001

- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R., & Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. México: McGraw-Hill.
- Park, S., & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1), 1-9. doi: 10.1080/17482631.2018.1505397
- Popham, F., & Mitchell, R. (2006). Leisure time exercise and personal circumstances in the working age population: longitudinal analysis of the British household panel survey. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60(3), 270-274.
- Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2017). The relationships between personality traits and leisure time activities: development of the Leisure Time Activity Questionnaire (LTAQ). *Neuropsychiatry*, 7(6), 1035-1046. doi: 10.4172/Neuropsychiatry.1000313
- Qian, X., Yarnal, C., & Almeida, D. (2015). Does leisure time moderate or mediate the effect of daily stress on positive affect? An examination using eight-day diary data. *Journal of Leisure Research*, 46(1), 106-124. doi: 10.1080/00222216.2014.11950315
- Quispe, Y., & Ticona, Z. (2015). *Estrés laboral y estilos de vida en enfermeras(os) que laboran en los servicios de hospitalización - Hospital Nacional Honorio Delgado, Arequipa* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Quispe, L. (2017). *El estrés laboral en la productividad de los trabajadores del Banco Internacional del Perú S.A.A. - Interbank Juliaca, periodo 2016* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Rai, A., Apoorva, M., Puja, L., Sirohi, C., & Sandip, A. (2017). Sense of coherence and self reported health amongst medical students: A cross sectional study. *Medical Journal Armed Forces India*, 74(2), 158-161. doi: 10.1016/j.mjafi.2017.08.001
- Ramasodi, S. (2016). *Work-related sense of coherence: demographical differences and its relationship with work engagement in a motor retail organisation in Gauteng* (Tesis de maestría). Universidad de Sudáfrica, Pretoria, Sudáfrica.

- Rimari, S. (2017). *Vinculación laboral y sentido de coherencia en cuidadoras de adultos mayores con demencia* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Rivera de los Santos, F., Ramos, P., Moreno, C., & Hernán, M. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: Aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española de Salud Pública*, 85(2), 129-139.
- Rivera de Ramones, E. (2019). Camino salutogénico: Estilos de vida saludable. *Revista digital de posgrado*, 8(1).
- Rodríguez, A. (2009). *The story flows on: A multi-study on the flow experience* (Tesis de doctorado). Universitat Jaume I, Castellón, España.
- Roeters, A. (2017). *Time use in the Netherlands*. Países Bajos: The Netherlands Institute for Social Research.
- Ruiz, A., & Morillo, L. (2004). *Epidemiología clínica: Investigación clínica aplicada*. Bogotá, Colombia: Editorial Médica Panamericana.
- Russell, W. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 83-107.
- Sagy, S., Eriksson, M., & Braun-Lewensohn, O. (2015). The Salutogenic Paradigm. En Joseph, S. (Ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and everyday Life* (pp. 61-79). Nueva Jersey, Estados Unidos: John Wiley & Sons.
- Sánchez, K., Loli, R., & Sandoval, M. (2015). Prevalencia de estrés laboral en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias - Instituto de Gestión de Servicios de Salud. *Revista de Enfermería Herediana*, 8(2), 116-122.
- Saravia, J. (2013). *Factores psicológicos y conductuales de la salud en un grupo de estudiantes de Lima Metropolitana* (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

- Saravia, J., Iberico, C., & Yearwood, K. (2014). Validación de la escala Sentido de Coherencia (SOC) 13-ítem en una muestra peruana. *Journal of Behavior Health & Social Issues*, 6(2), 35-44. doi: 10.22201/fesi.20070780.2014.6.2.48590
- Saravia, J., & Chau, C. (2017). What factors are related to self-perceived health? The relationship between Sense of Coherence, behaviors and health on Peruvian emerging adults. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 9, 11-116. doi: 10.1016/j.jbhsi.2017.11.003
- Sardeli, P., Zompouli, A., & Tsoukas, K. (2017). Sense of coherence according to gender and obesity. *International Journal of Caring Sciences*, 10(3), 1419-1425.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shimokawa, J. (2016). *El flow y los estados de ánimo: un estudio correlacional en deportistas* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú.
- Sidorová, D. (2015). *Well-being, flow experience and personal characteristics of individuals who do extreme sports as serious leisure* (Tesis de licenciatura). Masarykova Univerzita, Brno, República Checa.
- Silverstein, M., & Heap, J. (2015). Sense of coherence changes with aging over the second half of life. *Advances in Life Course Research*, 23, 98-107. doi: 10.1016/j.alcr.2014.12.002
- Sin, E., Chow, C., & Cheung, R. (2015). Relationship between personal psychological capital, stress level, and performance in marathon runners. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 33(2), 67-72. doi: 10.1016/j.hkpj.2015.03.002
- Srivastava, A., & Mishra, P. (2015). The flow experience in exercise settings. *The Bede Athenaeum*, 6(1), 231-240. doi: 10.5958/0976-1748.2015.00028.4
- Stavrou, N., Psychountaki, M., Georgiadis, E., Karteroliotis, K., & Zervas, Y. (2015). Flow theory-goal orientation theory: Positive experience is related to athlete's goal orientation. *Frontiers in Psychology*, 6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01499

- Stormoen, S., Bjørnøy, H., Eikeland, H., Wold, B., & Diseth, A. (2015). High school physical education: What contributes to experience flow? *European Physical Education Review*, 22(3), 1-17. doi: 10.1177/1356336X15612023
- Swann, C., Keegan, R., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.05.006
- Swann, C. (2016). Flow in sport. En: Harmat, L., Orsted, F., Ullen, F., Wright, J. & Sadlo, G. (Eds.), *Flow experience: Empirical research and applications* (pp. 51-64). Suiza: Springer International Publishing.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S., Allen, M., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Towards an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401.
- Swann, C., Crust, L., & Vella, S. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: Flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48-53. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.03.032
- Swann, C., Jackman, P., Schweickle, M., & Vella, S. (2019). Optimal experiences in exercise: A qualitative investigation of flow and clutch states. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 87-98. doi: 10.1016/j.psychsport.2018.09.007
- Szabo, A., & Abraham, J. (2012). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, 18(3), 251-261. doi: 10.1080/13548506.2012.701755
- Tarqui-Mamani, C., Sánchez, J., Álvarez-Dongo, D., & Valdivia, S. (2013). Niveles de actividad física en la población peruana. *Investigar para proteger la salud*, 307, 148-149.
- Tarqui-Mamani, C., Álvarez-Dongo, D., & Espinoza-Oriundo, P. (2017). Prevalencia y factores asociados a la baja actividad física de la población peruana. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 37(4), 108-115.



- Torres, B. (2014). *Sentido de coherencia y ansiedad rasgo-estado en una muestra de pacientes que padecen cáncer de mama* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Toyoshima, M., Kaneko, Y., & Motohashi, Y. (2016). Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan. *Preventive Medicine Reports*, 4, 1-5. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.04.007
- Uchida, H., Tsujino, D., Muguruma, T., Hino, N., Sasaki, K., Miyoshi, M., K.,... Hirao, K. (2018). Low sense of coherence is associated with anxiety among adults: Results based on data from all 47 prefectures of Japan. *Comprehensive Psychiatry*, 86, 131-136. doi: 10.1016/j.comppsy.2018.08.006
- Usaba, K., Oddson, B., Gauthier, A., & Young, N. (2015). Leisure-time physical activity in adults with cerebral palsy. *Disability and Health Journal*, 8(4), 611-618. doi: 10.1016/j.dhjo.2015.05.006
- Vastamäki, J., Moser, K., & Ingmar, K. (2009). How stable is sense of coherence? Changes following an intervention for unemployed individuals. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 161 – 171. doi: 10.1111/j.1467-9450.2008.00695.x
- Verbooy, K., Hoefman, R., Van Exel, J., & Brouwer, W. (2018). Time is money: Investigating the value of leisure time and unpaid work. *Value in health*, 21(12), 1428-1436. doi: 10.1016/j.jval.2018.04.1828
- Volanen, S. M., Suominen, S., Lahelma, E., Koskenvuo, M., & Silventoinen, K. (2007). Negative life events and stability of sense of coherence: a five-year follow-up study of Finnish women and men. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 433-441.
- Volanen, S. (2011). *Sense of coherence. Determinants and consequences*. Helsinki: University of Helsinki.
- Von Heimburg, D. (2010). *Public Health and Health Promotion: A salutogenic approach* (Tesis de maestría inédita). Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Noruega.

- Wainwright, N., Surtees, P., Welch, A., Luben, R., Khaw, K., & Bingham, S. (2007). Healthy lifestyle choices: could sense of coherence aid health promotion? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61, 871-876. doi: 10.1136/jech.2006.056275
- Waller, K., Kaprio, J., Korhonen, T., Tuulio-Henriksson, A., & Kujala, U. (2016). Persistent leisure-time physical activity in adulthood and use of antidepressants: A follow-up study among twins. *Journal of affective disorders*, 200, 170-177. doi: 10.1016/j.jad.2016.04.036
- Wang, Y., Lee, D., Brellenthin, A., Eijssvogels, T., Sui, X., Church, T.,... Blair, S. (2019). Leisure-time running reduces the risk of incident type 2 diabetes. *The American Journal of Medicine*, 5(6), 1-8. doi:
- Waters, C., Pei Ling, E., Chu, A., Ng, S., Chia, A., Lim, Y., & Müller-Reimenschneider, F. (2016). Assessing and understanding sedentary behaviour in office-based working adults: A mixed method approach. *BMC Public Health*, 16(360), 1-11. doi: 10.1186/s12889-016-3023-z
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Foundations of sport and exercise psychology*. Illinois, Estados Unidos: Human Kinetics.
- Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Chores, N., & Tenenbaum, G. (2017). Motivations dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Marathon Scale (MOMS). *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 302-310. doi: 10.1016/j.jshs.2015.10.003
- Zafra-Tanaka, J., Millones-Sánchez, E., & Retuerto-Montalvo, M. (2013). Factores sociodemográficos asociados a actividad física y sedentarismo en población adulta peruana. *Revista peruana de epidemiología*, 17(3), 1-6.
- Zawadzki, M., Smyth, J., & Costigan, H. (2015). Real-time associations between engaging in leisure and daily health and well-being. *Annals of Behavioral Medicine*, 49(4), 605-615. doi: 10.1007/s12160-015-9694-3
- Ziółkowski, A., Zubrzycki, I., Błachnio, A., Drobnik, P., Zaráńska, B., & Moska, W. (2016). Influence of sport activity on satisfaction with life and sense of coherence among

physically disabled people. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 8(4), 109-116.  
doi: 10.29359/bjhpa.08.4.12



## Apéndice A

### Consentimiento informado para el Grupo de *Runners*

La presente investigación es conducida por Karla Montejo Saldarriaga, estudiante de la carrera de Psicología, con mención en Psicología Clínica en la Pontificia Universidad Católica del Perú, quien se encuentra bajo la supervisión de la Lic. Rocío Soto. Asimismo, cuenta con el respaldo del Departamento de Psicología de la PUCP.

Con esa finalidad se le pide su colaboración en este estudio, que busca indagar acerca de su experiencia en la práctica de actividad físico-deportiva, así como, su orientación frente a la vida. Es por ello, que se le pedirá responder una ficha sociodemográfica y dos cuestionarios adjuntos. Cabe mencionar que ello le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo, siendo su participación totalmente voluntaria

En los siguientes cuestionarios, no existen respuestas correctas o incorrectas, solo su opinión sincera. De igual manera, es necesario resaltar que toda la información recabada será analizada de manera anónima y con fines académicos. Usted tiene el derecho y la posibilidad de decidir no continuar con la misma en el momento que desee, sin embargo, se le pide que, en la medida de lo posible, rellene los cuestionarios en su totalidad.

Dadas las características de este estudio, la información obtenida será procesada y analizada de manera grupal, por lo que no se podrá ofrecer información individualizada de sus respuestas. No obstante, si desea conocer los resultados de esta investigación, se los haré llegar cuando ésta se encuentre disponible.

Se agradece de antemano su colaboración y, ante cualquier duda o comentario, puede contactarse con la persona responsable de la investigación al siguiente correo electrónico: [a20114911@pucp.pe](mailto:a20114911@pucp.pe) o con su asesora al siguiente correo electrónico: [rocio.sotob@pucp.pe](mailto:rocio.sotob@pucp.pe)

☐

Acepto participar de la presente investigación

☐

No acepto participar de la presente investigación

### **Consentimiento Informado para el Grupo de No Runners**

El presente estudio busca indagar acerca de su experiencia sobre distintas actividades que realiza en su tiempo libre, así como, su orientación frente a la vida. Esta investigación es conducida por Karla Montejo Saldarriaga, estudiante de la carrera de Psicología, con mención en Psicología Clínica en la Pontificia Universidad Católica del Perú, quien se encuentra bajo la supervisión de la Lic. Rocío Soto. Asimismo, cuenta con el respaldo del Departamento de Psicología de la PUCP.

Con esa finalidad se le pide su colaboración en este estudio. Es por ello, que se le pedirá responder una ficha sociodemográfica y dos cuestionarios adjuntos. Cabe mencionar que ello le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo, siendo su participación totalmente voluntaria.

En los siguientes cuestionarios, no existen respuestas correctas o incorrectas, solo su opinión sincera. De igual manera, es necesario resaltar que toda la información recabada será analizada de manera anónima y con fines académicos. Usted tiene el derecho y la posibilidad de decidir no continuar con la misma en el momento que desee, sin embargo, se le pide que, en la medida de lo posible, rellene los cuestionarios en su totalidad.

Se agradece de antemano su colaboración y, ante cualquier duda o comentario, puede contactarse con la persona responsable de la investigación al siguiente correo electrónico: [a20114911@pucp.pe](mailto:a20114911@pucp.pe) o con su asesora al siguiente correo electrónico: [rocio.sotob@pucp.pe](mailto:rocio.sotob@pucp.pe)

☐

Acepto participar de la presente investigación

☐

No acepto participar de la presente investigación

**Apéndice B****Ficha de datos sociodemográficos para el Grupo de *Runners***

1. Sexo: ☐ Hombre ☐ Mujer ☐ Prefiero no decirlo ☐ Otro
2. Edad: \_\_\_\_\_
3. Nivel de Instrucción:
- ☐ Secundaria incompleta
  - ☐ Secundaria completa
  - ☐ Técnico incompleto
  - ☐ Técnico completo
  - ☐ Universitaria incompleta
  - ☐ Universitaria en curso
  - ☐ Universitaria completa
4. Distrito de Lima Metropolitana donde reside en la actualidad: \_\_\_\_\_
5. Ocupación: \_\_\_\_\_
6. ¿Por qué comenzó a correr?
- ☐ Diversión
  - ☐ Apariencia
  - ☐ Competencia
  - ☐ Salud
  - ☐ Otros: \_\_\_\_\_
7. ¿Por qué se unió a un grupo de *runners*?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
8. ¿Cuál es el nombre del grupo de *runners* al que pertenece?: \_\_\_\_\_
9. ¿Hace cuánto tiempo se unió al grupo? (en meses o años según corresponda. Ej.: 2 años): \_\_\_\_\_
10. Actualmente, ¿sigue corriendo?: ☐ Sí ☐ No

Si respondió de manera negativa a la pregunta anterior:

¿Hace cuánto tiempo dejó de correr? (en meses o años según corresponda. Ej.: 2 semanas): \_\_\_\_\_

¿Cuántos días a la semana solía correr?

(días a la semana)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7

11. ¿Cuántos días a la semana corre?:

(días a la semana)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7

12. Además del *running*, ¿práctica algún otro deporte o ejercicio?

☐

Sí

☐

No

Si respondió de manera afirmativa a la pregunta anterior mencione cuál/cuáles deporte(s)/ejercicio(s) practica: \_\_\_\_\_

**Ficha de datos sociodemográficos para el Grupo de no runners**

1. Sexo: ☐ Hombre ☐ Mujer ☐ Prefiero no decirlo ☐ Otro

2. Edad: \_\_\_\_\_

3. Nivel de Instrucción:

- ☐ Secundaria incompleta  
☐ Secundaria completa  
☐ Técnico incompleto  
☐ Técnico completo  
☐ Universitaria incompleta  
☐ Universitaria en curso  
☐ Universitaria completa

4. Distrito de Lima Metropolitana donde reside en la actualidad: \_\_\_\_\_

5. Ocupación: \_\_\_\_\_

6. ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre? (ej: ir al cine, leer libros, pasear, no hacer nada especial, ver televisión, entre otros.)  
\_\_\_\_\_

7. ¿Por qué comenzó a correr?

☐  
☐  
☐  
☐

Diversión

Descanso

Placer

Otros: \_\_\_\_\_

8. ¿Realiza o practica algún deporte o actividad física?

☐ Sí

☐ No

Si respondió de manera afirmativa a la pregunta anterior mencione cuál/cuáles deporte(s)/ejercicio(s) practica: \_\_\_\_\_



**Apéndice C****Características sociodemográficas de la muestra***Características sociodemográficas del grupo de runners*

		<i>f</i>	<i>%</i>
Nivel de instrucción	Secundaria completa	2	3.2
	Técnico incompleto	4	6.5
	Técnico completo	8	12.9
	Universitaria incompleta	5	8.1
	Universitaria completa	43	69.4
Lugar de residencia	Lima Norte	7	11.3
	Lima Sur	9	14.5
	Lima Este	5	8.1
	Lima Centro	41	66.1
¿Por qué comenzó a correr?	Diversión	26	41.9
	Apariencia	7	11.3
	Competencia	6	9.7
	Salud	16	25.8
	Otros	7	11.3
¿Actualmente sigue corriendo?	Sí	62	100.0
	No	0	0.0
¿Cuántos días a la semana corre?	1-2 días	6	9.7
	3-4 días	42	67.7
	5-7 días	14	22.6
Además del running, ¿practica algún otro deporte?	Sí	38	61.3
	No	24	38.7

n=62

*Características sociodemográficas del grupo de no runners*

		<i>f</i>	%
Nivel de instrucción	Secundaria completa	2	3.2
	Técnico incompleto	2	3.2
	Técnico completo	18	28.6
	Universitaria incompleta	6	9.5
	Universitaria completa	35	55.6
Lugar de residencia	Lima Norte	3	4.8
	Lima Sur	2	3.2
	Lima Este	10	15.9
	Lima Centro	48	76.2
¿Por qué realiza estas actividades en su tiempo libre?	Diversión	31	49.2
	Descanso	18	28.6
	Placer	12	19.0
	Salud	0	0.0
	Otros	2	3.2
¿Realiza o practica algún deporte o actividad física?	Sí	0	0.0
	No	63	100.0

n=63

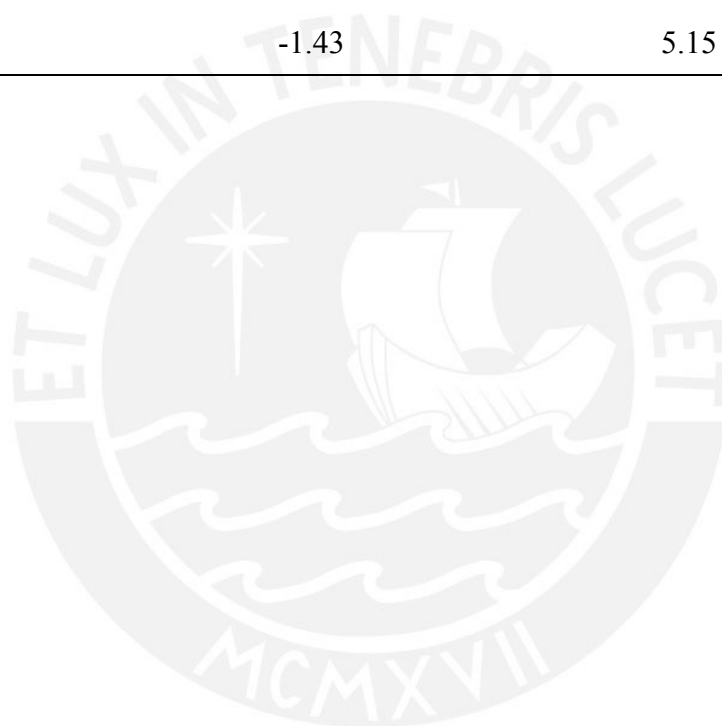
**Apéndice D****Análisis preliminares: consistencia interna de los instrumentos**

*Coeficientes de confiabilidad alfa de Cronbach y correlaciones elemento-total corregidas de escalas de sentido de coherencia (SOC) y flow*

Variables	Alfa de Cronbach	Correlación elemento-total corregida
Sentido de coherencia (SOC)		
SOC total	.76	.02 - .53
<i>Flow</i>		
<i>Flow</i> total	.92	.21 - .72
Balance desafío - habilidad	.67	.39 - .52
Metas claras	.83	.62 - .69
Retroalimentación	.91	.71 - .84

**Apéndice E****Asimetría y curtosis de variables estudiadas***Coeficientes de asimetría y curtosis de variables estudiadas*

Variables	Asimetría	Curtosis
SOC total	-.26	-.02
Flow total	-.34	.09
Balance desafío-habilidad	-.62	.03
Metas claras	-.97	.47
Retroalimentación	-1.43	5.15



## Apéndice F

### Análisis de correlaciones por grupos

*Estadísticos descriptivos y correlaciones entre sentido de coherencia (SOC) y flow en el grupo de runners (N=62)*

	Medida	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3	4	5
1	SOC total	5.31	.83	-				
2	Flow total	5.84	.65	.11	-			
3	Balance desafío-habilidad	6.18	.73	.32*	.71*	-		
4	Metas claras	6.40	.70	.19	.73*	.66**	-	
5	Retroalimentación	6.15	.81	.34**	.76**	.75**	.79**	-

*Nota.* \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

*Estadísticos descriptivos y correlaciones entre sentido de coherencia (SOC) y flow en el grupo de no runners (N=63)*

	Medida	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3	4	5
1	SOC total	4.97	.73	-				
2	Flow total	5.70	.66	.22	-			
3	Balance desafío-habilidad	5.95	.79	.34**	.73**	-		
4	Metas claras	5.98	.81	.28*	.80**	.68**	-	
5	Retroalimentación	5.80	1.01	.11	.83**	.70**	.76**	-

*Nota.* \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .